

ランニングアドバイザー講座カリキュラム

座学	
テーマ	内容
ランニングアドバイザーの意義	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニングアドバイザーの意義 ・ランニングを取り巻く環境
生理学から考えるランニング	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー供給について ・糖質と脂肪の燃焼
バイオメカニクスから考えるランニング	<ul style="list-style-type: none"> ・効率の良い動き・フォームとは ・ケニア人はなぜ速いのか
ランニングのトレーニング方法	<ul style="list-style-type: none"> ・最大酸素摂取量の解説 ・目的に応じたトレーニングの選択 ・トレーニングと回復の関係
ランニングにおける注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症対策 ・レース中に起きた事故の事例
ランニング障害	<ul style="list-style-type: none"> ・ランナーが起こしやすい障害 ・シューズの選び方
ランニングのための食事・栄養法	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングと食事の関係 ・基本的な栄養
実技	
テーマ	内容
コンディショニングトレーニング実践	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我を防ぐためのコンディショニング方法(理論と実践) ・ストレッチ
AED・CPR講習	AED普及協会によるAEDと心肺蘇生法
ランニングクリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ ・クーリングダウン ・コンディショニング ・ランニングドリル