

ビジネスとランニングに効く“スロージョギング”

運動生理学の研究から生まれた「走るための最強メソッド」



冬は駅伝やマラソンのシーズンです。こうした中、「スロージョギング」とよばれるランニング方法が国内外で注目を集めています。ポイントはフォアフット着地で、ラクなペースで走ること。膝や心臓への負担はなく、自然とスピードがあがります。さらに、記憶力やプレゼン力といった仕事力向上にもつながります。初心者からサブスリーを目指す上級者まで、結果を出したいビジネスパーソンに「科学的なノウハウ」を徹底解説します。

【日時】 2018年 1月24日 (水) 18時半～20時半 * 質疑応答兼交流会 30分含む

【会場】 会員制ビジネス図書館「BIZCOLI」電気ビル共創館3階 福岡市中央区渡辺通2-1-82

【講師】 福岡大学 スポーツ科学部 教授 田中宏暁 氏

*** 田中氏は 50歳で、フルマラソン 2時間 38分の記録を樹立**

【セミナーのポイント】

- ・ランニングはビジネス脳に効く！
- ・ランニングとダイエット～ランニングで痩せて効率よく走る
- ・ランニングの生理学～メカニズムを知れば、効果が上がる
- ・マラソンへ向けたトレーニング～サブスリーに向けて

【参加費】 * 交流会費含む

当会賛助会員・BIZCOLI 会員 1,000円、一般 2,000円

【主催/後援】 福岡大学/公益財団法人九州経済調査協会



.....出席申込書 (FAX : 092-721-4908) (公財) 九州経済調査協会・祭城 (さいき) 行.....

*九州経済調査協会が運営する会員制ライブラリー「BIZCOLI」のHP (www.bizcoli.jp) からもお申込ができます

会社・団体名	
住所・電話番号	
所属・お役職・お名前	
メールアドレス	
* 当会はメルマガでイベント案内を行っています。メルマガご希望の方は右枠にチェック願います <input type="checkbox"/> 希望する	

お申込め切：1月23日 (火)

お問い合わせ：(公財) 九州経済調査協会 事業開発部 祭城・岡本 電話：092-721-4909

