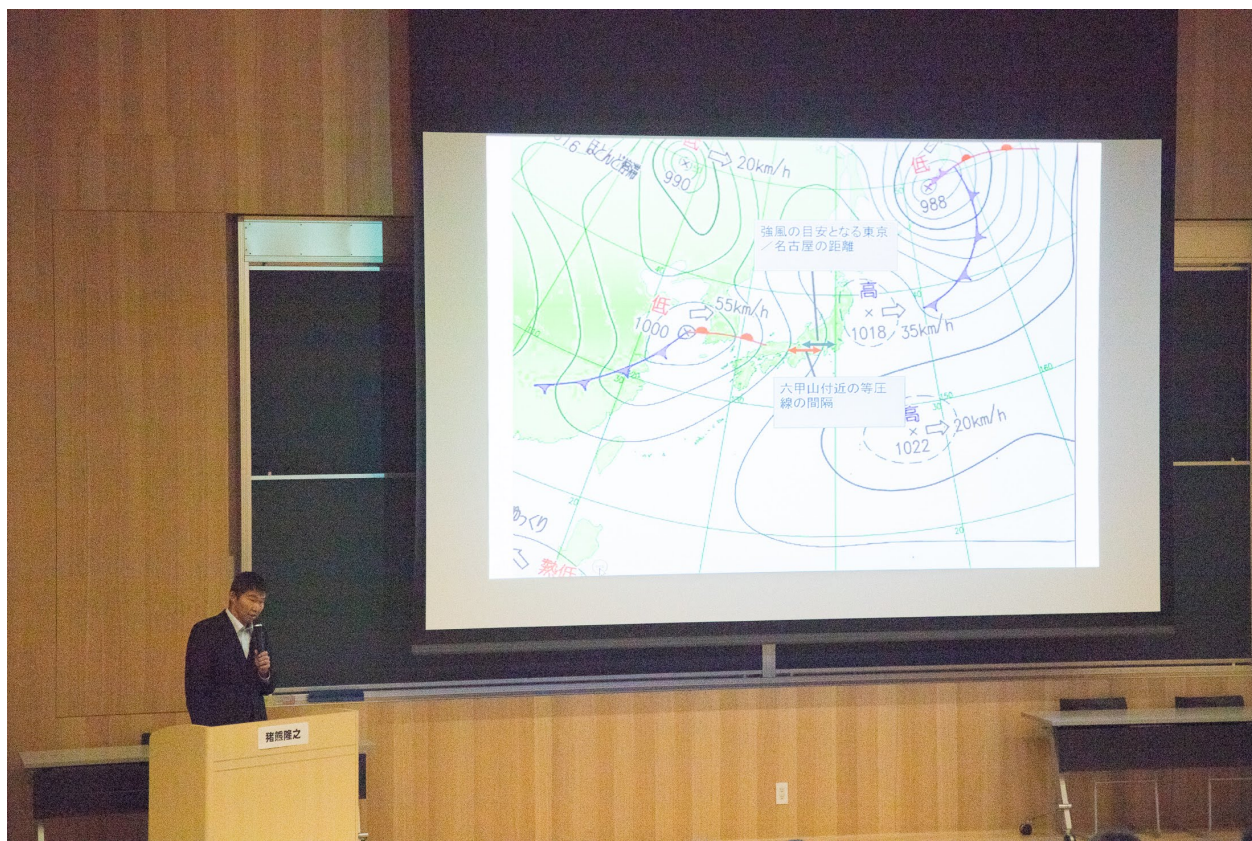


2019 京都フォーラム ダイジェスト4

日時/2019年1月14日

場所/龍谷大学深草キャンパス

内容/トレランアカデミー



■トレランアカデミー

昼休みのあと13時15分から、龍谷大学長谷川裕教授による『絶好調でレースに臨むためのトレーニング管理学』が開講されました。トレーニングの強度を数値化して係数計算し、その効果をグラフで見る、という画期的な内容です。

そして14時20分からは(株)ヤマテン代表の猪熊隆之氏による『山を安全に走るための起床講座』。山に行くときは天気図を読む習慣を、特に上昇気流、風の強さ、風向きを理解しておくことが大事です。等圧線の間隔の狭いところは風が強く、広いところは風が弱い、これだけでも知っておくべきでしょう。

TRAIL-RUNNING FORUM 2019 KYOTO

日本トレイルランナーズ協会