

ただ歩いているだけ、ただ走っているだけではもったいない!! どうせやるなら...

## 効果抜群のウォーキング&ランニング教室



ウォーキング人口4000万人、ランニング人口1000万人日本人の2.5人に1人は、歩くか走っているかという計算になります。しかし、ただ歩いているだけ、何となく走っているだけでは、せっかく貴重な時間を使っているのに、効果は半分しかありません。

「歩く」ことも「走る」ことも、そして「立つ」ことも、すべて人間の基本的な動作ですが、学校では教えてもらえません。教室では、これら基本的な運動を、理論そして実践を交え、わかりやすく丁寧に指導いたします。ウォーキングやランニングをされている方、これから始めようとしている方には、ぜひ参加して頂きたい講座です。

講師は、現在、京都新聞土曜版の夕刊に「おとなのランニング授業」を執筆中の、あすリード主宰、松井祥文氏です。ウォーキングからランニングまで幅広いレベルを、非常にわかりやすくご指導頂けます。この機会をお見逃しなく!

日時 平成28年10月23日(日)

講師 松井祥文氏(あすリード主宰)

費用 各回いずれも2500円

・健康運動指導士 ・ランニング学会認定指導員

・京都マラソン2016-2017 ランニングアドバイザー



内容 ①10:00~11:30

### ウォーキング主体の講習会

「ウォーキングからスロージョギングへ」体力アップでより健康に専門的な指導で、自己流のウォーキングやスロージョギングをより効果的に

- ・「歩く」と「走る」の違い(バイオメカニクスと運動生理学の観点から)
- ・ジョギングの効果と注意点
- ・講義30分+実技60分(準備体操、運動後のストレッチ、移動含む)

②13:00~14:30

### ランニング主体の講習会

「ジョギングからランニングへ マラソンへの第一歩」

マラソンに興味はあるけれど、何から、どのように始めたら良いかわからない、一生に一度はマラソンを完走してみたいと思っている方に

- ・より長く走れるフォーム
- ・より長く走れるペース感覚と呼吸
- ・講義30分+実技60分(準備体操、運動後のストレッチ、移動含む)

## 効果抜群のウォーキング&ランニング教室

ウォーキングもランニングも非常に人気のあるスポーツですが、しかし、ただ歩いているだけ、走っているだけでは効果半減。「歩く」ことも「走る」ことも、そして「立つ」ことも、すべて人間の基本的な動作ですが、学校では教えてもらえません。教室では、これら基本的な運動を、理論そして実践を交え、わかりやすく丁寧に指導いたします。

イベント名	効果抜群のウォーキング&ランニング教室
開催日	2016/10/23
受付開始	9:30 ~
申込料	効果抜群のウォーキング&ランニング教室 ウォーキング主体の講習会 2,700円 効果抜群のウォーキング&ランニング教室 ランニング主体の講習会 2,700円
支払方法	会場払い
開催場所	歩いて健康フットクリエイト
住所	京都府京都市下京区間ノ町通上珠数屋町下ル打越町318
主催者	としちゃん
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから! <a href="https://moshicom.com/2828">https://moshicom.com/2828</a>

