

『実業団コーチが教える』正しいランニングフォーム
～失速せず・ラクに・ケガなく・走れるランニングフォーム～



講師
【鈴木隆介コーチプロフィール】
実業団サンベルクスカシオアドバイザー
studioBodyLinkオナー座長兼代表REACT代表
トレーナー、コーチとして20の実業団から一般市民ランナー
まで幅広く指導を行う。初心者にもわかりやすく丁寧な指導
に定評がある。

【保有資格】
JATI認定上級トレーニング指導者/健康運動指導士 他

■開催日 ■
5月28日(日)
■時間 ■
受付/9:00 開始/9:30 終了/10:45
※終了時間は多少前後する可能性があります。

■参加費 ■
3000円(別途施設利用料がかかります)
※施設利用料900円、初回半額料400円or200円がかかります

■定員 ■
12名

■対象 ■
ランニング初心者
ランニングフォームを見直したいランナー
記録更新に伸び悩むランナー

■走行距離 ■
1~3km程度(途中休憩可)
※レッスンは30分程度の短距離を往復しながらフォームを身に付けていきます。

自然な動きに逆らわない、正しいランニングの動き・フォームを指導致します。ランニング時の痛みや辛さは自然に逆らわない「動き」に戻すことで解決します。ケガの原因や、走ると肩がこるなど、ランニングの悩みの多くはランニングフォームが原因です。レッスンではラクに走るコツやフォームのポイントなどをわかりやすく指導します。一人ずつ個別アドバイスや質問コーナーも設けます。みなさまのご参加心よりお待ちしております。

☆レッスンtopics☆

- ・ランニングフォームで押えておきたいポイント・リラックスした状態を理解する・姿勢は動くとどう変わるか・動かすのはなく動く・頭を後ろ・辛くないといかない→気持ちよく長く走れるということを知る
- ・腕振り・足の振り・姿勢→形だけでなく個々の特徴(個性)と本質を理解する

☆レッスン内容☆

講義(約5~10分)
ランニングフォームのポイント・シューズ・怪我等…
実技(約40分)
ランニングフォーム改善・姿勢・腕の振り・足の振り・スピードの上げ方etc…
参加者フォームチェック(約10分~15分)
※距離を走りながら行います。
質疑応答

お申込み・詳細はTEL(03-3286-8921)又は、店頭スタッフまでお問い合わせください。
Run Pit

実業団コーチが教える正しいランニングフォーム 失速せず・ラクに・ケガなく・走れるランニングフォーム

自然な動きに逆らわない正しいランニングの動き・フォームを指導致します。
ランニング時の痛みや辛さは自然に逆らわない動きに戻すことで解決します。
ケガの原因や走ると肩がこるなど、ランニングの悩みの多くはランニングフォームが原因です。
レッスンではラクに走るコツやフォームのポイントなどをわかりやすく指導します。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 実業団コーチが教える正しいランニングフォーム 失速せず・ラクに・ケガなく・走れるランニングフォーム |
| 開催日 | 2017/5/28 |
| 受付開始 | 9:00 ~ |
| 申込料 | 『実業団コーチが教える』正しいランニングフォーム 3,000円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 参加定員 | 12人 |
| 開催場所 | パレスサイドビル1F Run Pit |
| 住所 | 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 |
| 主催者 | Run Pit by au Smart Sports |
| 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！ https://moshicom.com/7174 |

