

# OSQ 練習会

～ランニングエコミーを高め、  
最高の一步を追求する練習会～

## OneStepQuality (一步の質)

フルマラソンは完走に2.5～4万歩を要する。  
その一步一步の質を求めて、  
ランニングエコミーへのアプローチから  
あなたの目標達成をアシストするOSQ練習会。  
目指すは①各関節可動域拡大②筋力強化  
③柔軟性向上を図り、一步の出力を上げること。  
【ウォームアップ】  
①～③を図る準備運動、動きづくり、筋トレを実施  
【ワークアウト】  
レペティション100M×10 繋ぎ100mウォーク  
アップの動きを走動作に落とし込む。  
【クールダウン】  
ダウンジョグからストレッチまで、筋肉をしっかり  
ほぐして柔軟性向上を狙う

11月1日(水) 19:00～20:30

集合:大濠公園ポートハウス付近

参加費:1600円/人

### 【スケジュール】

18:40～18:55 受付

19:00～19:50 ウォームアップ

19:50～20:10 ワークアウト

20:10～20:30 クールダウン



堀龍彦コーチ

東洋大学OB  
全日本大学駅伝7区区间賞



下田貴志コーチ

流通経済大学OB  
(関東学連選抜)  
ランニングマイスター

## (当日18時まで申込可) OSQ練習会【誰でも気軽に！ガッツリ走らず、筋トレ、動きづくり重視！】

OSQ(OneStepQuality) 練習会～ランニングエコミーを高め、最高の一步を追求～フルマラソンは完走に2.5～4万歩を要する。その一步一步の質を求め、ランニングエコミーへのアプローチからあなたの目標達成をアシスト。目指すは各関節可動域拡大筋力強化柔軟性向上で一步の出力を上げること。ガッツリ走らず筋トレや動きづくり重視。レベル不問。ジムで筋トレするぐらいの感覚でお気軽にどうぞ！

イベント名 (当日18時まで申込可) OSQ練習会【  
誰でも気軽に！ガッツリ走らず、筋トレ、  
動きづくり重視！】

開催日 2023/11/1

受付開始 18:40～

申込料 OSQ練習会参加チケット 1,600円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

参加定員 15人

開催場所 大濠公園(集合場所:ポートハウス付近)

住所 福岡県福岡市中央区大濠公園1-3

主催者 UreshinoAthlete

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/94659>

### MAP

