

【ステップアップ編】

## 失速を防ぐ・速く走れるフォーム習得 市民ランナーの為のラントレーニング

プロランニングコーチの鈴木隆介コーチが  
『走り方』と『市民ランナーに適したトレーニング』について指導します。




2024年4月13日(土)

11:00～12:30頃 (受付：10:30～10:55)

@上尾運動公園陸上競技場

イベント名	【ステップアップ】失速を防ぐ・速く走れるフォーム習得・市民ランナーの為のラントレーニング in 上尾
開催日時	2024年4月13日(土) 11:00～12:30頃 (受付：10:30～10:55)
概要	<p>いつもマラソン後半で失速してしまう、練習をしているのになかなか記録が向上しない。 そんな悩みを持ったランナーにおすすめ。</p> <p>効率の良いフォームと適切な練習を行うことが自己記録更新に繋がります。 市民ランナーは限られた時間で効率よく遠回りせずに、走力を高めることが重要です。 実業団から市民ランナーまで多くの選手を指導してきた、プロランニングコーチの鈴木隆介コーチが『走り方』と『市民ランナーに適したトレーニング』について指導します。</p> <p>過去に同イベントを受講した方でも「繰り返し」受講することでより理解が深められます！</p> <p>※本イベントは同日開催、【基礎・基本】ケガなく・ラクに・速く走れる正しいフォーム習得・カラダづくりと同時受講することで、より体系的に学ぶことが可能ですが、本イベントのみ参加頂いても問題なくご活用いただける内容となっております。</p> <p><b>【基礎編】の詳細はこちら</b></p>
主催	公益財団法人埼玉県公園緑地協会、一般財団法人埼玉陸上競技協会
協力	一般財団法人東京マラソン財団

<b>開催場所</b>	上尾運動公園陸上競技場 ※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。
<b>内容</b>	<p>&lt; 講義 &gt; (約 10 分)</p> <p>市民ランナーに必要なトレーニング/ランニングフォームについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソンを速くなるには？</li> <li>・記録が伸びない原因について</li> <li>・力学的に正しいランニングフォームについて</li> <li>・鍛えたい筋肉、練習方法について</li> </ul> <p>など</p> <p>&lt; 実技① &gt; (約 50 分)</p> <p>○ランニングフォーム指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢 ・腕振り ・脚の動き ・接地 他</li> </ul> <p>○失速を防ぐランニングフォーム 最適なピッチとストライド</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソンに必要なランニングテンポ</li> <li>・マラソンの呼吸法</li> </ul> <p>○スピードを上げるランニングフォーム</p> <p>※実技は直線を利用して何度もフォームチェック指導しながら行います。</p> <p>&lt;実技②&gt; (約 30 分)</p> <p>○実技内容を踏まえた実践ランニング</p> <p>○市民ランナーに適したランニングトレーニング(公園や自宅でも実施できるトレーニング)</p> <p>※参加者の状況により内容を一部変更することがございます。</p> <p>※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。</p> <p>※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。</p>
<b>対象</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ランニングの「基本」を学びたい方</li> <li>●今年こそランニングを始めようと思っている方</li> <li>●ランニングフォームに悩みのある方</li> </ul>
<b>講師</b>	鈴木隆介(すずきりゅうすけ) 

	<p>ランニングパーソナルジム studioBodyLink（スタジオボディリンク）オーナー 陸上競技クラブ REACT 代表</p> <p>プロランニングコーチ・トレーナーとして実業団から一般市民ランナーまで幅広い対象にランニング・トレーニングを指導。これまでのべ 3,0000 人以上にランニング指導を行い、豊富な知識と経験に基づく指導は好評を得ている。『本質的でわかりやすい指導』を心掛けて日々指導にあたっている。</p> <p>●保有資格● 日本トレーニング指導者協会認定 上級トレーニング指導者 健康運動指導士 他</p>
<b>受付・開催場所</b>	<p>上尾運動公園陸上競技場 ※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</p>
<b>定員</b>	<p>30 名（先着順） ※最少催行人数 10 名 ※最少催行人数に達しなかった場合、イベントを中止とする可能性もございます。 ※雨天決行。荒天時はイベントを中止とさせていただきます。中止の場合は前日 19 時に中止のご案内をさせていただきます。</p>
<b>参加費</b>	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー：3,300 円（税込） ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：3,850 円（税込） ※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。</p>
<b>申込方法</b>	<p>・ONE TOKYO 会員の方：本ページ下部「イベントのお申込み」より ・非会員の方：e-moshicomよりお申込みください。</p>
<b>エントリー期間</b>	<p>2024 年 3 月 8 日（金）17:00 ～ 2024 年 4 月 10 日（水）23:59 ※先着順のため定員に達し次第、申込締切とさせていただきます。</p>