



**【基礎・基本編】**  
**ケガなく・ラクに(長く・速く)**  
**走れる正しいフォーム取得と**  
**走りのクセ改善クリニック**  
**in 上尾**

**09.28 【Sat】**

<b>イベント名</b>	【基礎・基本編】ケガなく・ラクに(長く・速く)走れる正しいフォーム習得と走りのクセ改善クリニック in 上尾
<b>開催日時</b>	2024年9月28日(土) 09:00~10:40頃(受付:08:30~08:55)
<b>概要</b>	<p>本クリニックは正しい走り方(フォーム)の習得と、フォームのクセの改善方法を学ぶクリニックです。</p> <p>ランニングは誰でも気軽に『出来てしまう』運動です。そのため、適切な動きを学ぶことなく誤ったフォームのまま続けてしまいがちです。</p> <p>ケガや記録の伸び悩みなどランニング時の問題を解決するには、ランニングフォームをよくすることが最優先です。</p> <p>『長い時間走ると膝が痛くなる』 『記録が伸びない』 『ランニング中の左右差が気になる』 などランニング時の問題や悩みを抱えている方はぜひ一度フォームを見直しましょう！</p> <p>実業団から市民ランナーまで多くの選手のランニングフォームを指導してきた、プロランニングコーチの鈴木隆介コーチがイチから丁寧に指導いたします。</p> <p>※本イベントは同日開催、【ステップアップ編】マラソン(長距離)を効率よく走るためのフォーム習得とスピードアップ・失速を防ぐトレーニングと重複する内容がございますが、同時受講することでより体系的に学ぶことが可能です。</p> <p>また、本イベントのみ参加頂いても問題なくご利用いただける内容となっております。</p>

<b>主催</b>	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
<b>協力</b>	一般財団法人東京マラソン財団
<b>受付・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) 正しいランニングフォームについて/ケガについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングの故障のメカニズム</li> <li>・力学的に正しいランニングフォーム</li> <li>・フォームの重要性</li> </ul> <p>&lt; 実技 &gt; (約 60 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ランニングフォーム指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢 ・腕振り ・脚の動き ・接地 他</li> </ul> </li> <li>○ランニング時の呼吸法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸リズム ・呼吸の目安</li> </ul> </li> <li>○走りのクセを改善するラトレニング <ul style="list-style-type: none"> <li>・着地のクセ 腕振りのクセ 姿勢のクセ 他</li> </ul> </li> </ul> <p>※実技は直線を利用して何度もフォームチェックしながら行います。</p> <p>&lt; 実践ランニング &gt; (約 20 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォーム意識ランニング</li> </ul> <p>実技内容を踏まえて競技場内を走ります。それぞれのペースで行いますので初心者でも安心してご参加いただけます。</p> <p>&lt; 質疑応答・相談会 &gt; (約 10 分)</p> <p>※天候など諸事情により、当日内容は変更する場合がございます。  ※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。  ※時間の都合上すべてのご質問にお答えできない場合がございます。  ※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。  ※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>●ランニングフォームに悩みがある方</li> <li>●ケガや記録の伸び悩みなどの悩みがある方</li> <li>●今年こそランニングを始めようと思っている方</li> </ul>
<b>講師</b>	鈴木隆介(すずきりゅうすけ)



プロランニングコーチ/スポーツトレーナー

実業団から一般市民ランナーまで幅広い対象に15年以上ランニング・トレーニングを指導。これまでのべ3,000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。

●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

**定員**

40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。

**参加費**

ONE TOKYO プレミアムメンバー：4,000円（税込）  
ONE TOKYO クラブメンバー：4,500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。

**申込方法**

・ONE TOKYO 会員の方：本ページ下部「イベントのお申込み」より

**エントリー期間**

2024年6月28日（金）17:00～2024年9月24日（火）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。