



ケがなく・ラクに・速く走れる 正しいフォーム習得クリニック



プロランニングコーチの鈴木隆介コーチが
基礎から応用までの
『走り方』について指導します。

2022年11月5日(土)

14:00~15:45

(受付:13:20~13:50)

@上尾運動公園陸上競技場

イベント名	ケがなく・ラクに・速く走れる正しいフォーム習得クリニック in 上尾陸上競技場
開催日時	2022年11月5日(土) 受付:13:20~13:50 開始:14:00 終了:15:45
概要	<p>自己流で走っているものの、正しいフォームがわからない。 いつもどこか痛くなってしまうというお悩みを持ったランナーにおすすめ。 ランニングフォームの習得は自己流では遠回りです。 また、適切な方法を学ぶことで、怪我の予防や自己記録更新にも繋がります。 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基礎から応用まで『走り方』について指導します。</p> <p>今回は埼玉県上尾競技場を貸切で利用できます！学んだことをその日にトラックで実践しましょう！</p>
内容	<p>< 講義 > (約10分) 怪我の改善予防の考え方/正しいランニングフォームについて ・なぜケガをするのか？ ・記録が伸びない原因について ・力学的に正しいランニングフォームについて など</p> <p>< 実技 > (約50分) ○ランニングフォーム指導 ・姿勢 ・腕振り ・脚の動き ・接地 他</p>

○左右差をなくすランニングのテンポ
・マラソンに最適なランニングのリズム 他
○走るのが楽になるランニング呼吸の仕方
・呼吸をラクにする呼吸リズムと考え方 他
○走りのクセを改善するランニングのためのトレーニング
・脚のクセを改善
・腕振りのクセを改善
※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。
※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。

<実践ランニング> (約 30 分)
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。

※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。
※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。

講師

鈴木隆介(すずきりゅうすけ)



ランニングパーソナルジム studioBodyLink (スタジオボデイリンク) オーナー
陸上競技クラブ REACT 代表

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。

●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
受付・開催場所	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。
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
★重要★ 参加にあたって	新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、参加者の皆様には下記ご協力をお願いいたします。 ①イベント 1 週間前からの健康状態の確認 チェックシートはこちら (提出不要) ②宣誓書の提出 ※イベント当日受付時に要提出 ダウンロードはこちら ③イベント終了後 2 週間の健康状態の確認 チェックシートはこちら (提出不要)
定員	30 名※先着入金順
参加料	ONE TOKYO プレミアムメンバー：3,000 円 (税込) ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：3,500 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。 ※今後の感染症拡大の状況によっては中止とさせて頂く可能性がございます。中止となった場合は、参加費はご返金いたします。
申込方法	・ONE TOKYO 会員の方：ONE TOKYO サイト ・非会員の方：モシコムはこちら (https://moshicom.com/75102/)
申込期間	2022 年 9 月 2 日 (金) 17:00~2022 年 11 月 2 日 (火) 23 : 59 ※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了とさせていただきます。
その他 注意事項	※荒天の場合は中止となります。中止の際は当日 6:00 までに ONE TOKYO のサイトにてご案内させていただきます。当日は必ず ONE TOKYO サイトをご確認ください。 ※健康を害さないよう体調管理は各自の責任において無理のないように実施してください。 ※天候などの理由により、開催内容を変更する場合がございます。 ※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。 ※実施内容によって、開催時間が前後する場合がございます。ご了承ください。 ※プログラムの進行状況によって、終了時間が前後する場合がございます。予めご了承ください。 ※感染症対策として、シャワー・更衣室の入場制限及び使用を禁止する場合がございます。 予めご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。
