

ONE TOKYO ランニングの学校

～夏の特別授業 体幹トレーニング編～

in AGEO CAMPUS



ハラケン先生

2022年7月2日（土）9:00-11:30

イベント名	ONE TOKYO ランニングの学校 ～夏の特別授業 体幹トレーニング編～in AGEO CAMPUS
概要	<p>今回のランニングの学校は夏の特別授業！ ONE TOKYO のオンライン講座でも大人気のハラケン先生の【体幹トレーニングセッション】をリアル授業で行います！ 画面越しでは分かりにくかったことや、オンタイムで聞いてみたかった事を直接ハラケン先生に教えてもらえるチャンスです！</p> <p>ハラケン先生のオンライン体幹トレーニング講座に参加経験のある方はもちろんですが、体幹トレーニングに興味はあるけどイマイチポイントが分からない、走るトレーニングだけでは限界を感じつつある、どうせトレーニングに取り組むなら専門家に教わりたい、そんなランナーさんには特にオススメの特別授業です！</p> <p>前半は屋内で、ランニングに活かす体幹トレーニングやシューズの正しい履き方を実技形式で学び、後半は貸切のトラックでレペティショントレーニング（1000m×3本）といったカラダの変化を感じてもらうラントレーニングをご用意しています。</p> <p>これからの暑い時期にも屋内で取り組めるトレーニングを学び、秋に記録をねらえるカラダと動きのベース作りをしましょう！</p> <p>内容は走力を問わず、どなたでも参加できるプログラムとなっておりますので是非ご参加ください♪</p>
開催日時	2022年7月2日（土） 受付：08:30～08:55 開始：09:00

	終了：11:30
イベント内容	<ul style="list-style-type: none"> > オープニング > シューズの正しい履き方 > 体幹トレーニング実践 > 1000m×3 本 > ダウン・ストレッチ > 教えてリアルハラケンコーナー > 終了
講師	<p>■原 健介（はら けんすけ）</p>  <p>【プロフィール】 新潟県生まれ。日本体育大学卒業。在学中から陸上部トレーナーチームで、学生トレーナーとしてトレーナー活動を開始。 卒業後、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の国家資格を取得し、スポーツ鍼の第一人者・小林尚寿氏の元で修行した後、《はら鍼治療院》を開業。アスリートを中心に幅広い治療を始める。 1999 年、別府健至氏の日体大駅伝監督に就任を機に、駅伝部の選手の治療を開始し、2012 年の箱根駅伝後、BCT（体幹トレーニング）を確立。日体大駅伝部で本格的に指導を開始し、翌年の箱根で日体大が 30 年ぶりの優勝を果たして BCT も注目される。 現在も三軒茶屋の『ハラハリ（はら鍼治療院）』で現役の中高大学選手から市民ランナーまで、幅広いランナーの治療・トレーニングに関わり活動している。</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
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。
対象	下記内容が気になる方や、パフォーマンスアップを目指す方 <ul style="list-style-type: none"> ◎故障予防 ◎フォームの安定性と改善 ◎コンディション把握 ◎筋力強化 ◎心肺機能向上 ◎可動域改善
★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	25 名 ※先着入金順
参加料	ONE TOKYO プレミアムメンバー : 2,500 円 (税込) ONE TOKYO クラブメンバー : 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 サイトよりお申込みください。
申込期間	～2022 年 6 月 29 日 (水) 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。 ※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いたします。