

【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。



2023年10月28日(土)
11:00～12:40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】プロランニングコーチが教える失速を防ぐ・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 上尾競技場
開催日時	2023年10月28日(土) 11:00～12:40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。</p> <p>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。</p> <p>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>過去に鈴木隆介コーチの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を深められます！</p> <p>※本イベントは同日開催、プロランニングコーチが教える【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>【基礎編】の詳細はこちら</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

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。
内容	<p>< 講義 > (約 10 分) 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"> ・マラソンを速くなるには？ ・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 ・鍛えたい筋肉、練習方法について など <p>< 実技 > (約 60 分) ○ランニングフォーム指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢 ・腕振り ・脚の動き ・接地 他 <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"> ・マラソンに必要なランニングテンポ ・マラソンの呼吸法 <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><実践ランニング①> (約 15 分) ○実技内容を踏まえた実践ランニング ○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><実践ランニング②> (約 15 分) 最後にトラックで一斉に 2000m を走ります。実技で行ったフォームを意識してスピードを上げるのもよし！ それぞれのペースでリラックスして走りましょう！！ ※2000m としていますが、それぞれの体調に合わせて距離をご調整ください。</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。 ※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。</p>
対象	<ul style="list-style-type: none"> ●ランニングの「基本」を学びたい方 ●今年こそランニングを始めようと思っている方 ●ランニングフォームに悩みのある方
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（スタジオボディリンク）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

★サポートコーチ★

黒田雄紀（くろだゆうき）



國學院久我山高校-國學院大學-コモディイイダ-東京マラソン財団職員

ニューイヤー駅伝 2020 4区

ニューイヤー駅伝 2021～2023 5区

自己記録

10000m 28分44秒17

ハーフマラソン 1時間2分57秒

※当日はサポートコーチとしてイベントをサポートいたします。

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。
定員	40名（先着順） ※最終遂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：3,500円（税込） ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：4,000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 ・非会員の方：e-moshicomよりお申込みください。 こちら
エントリー期間	2023年9月1日（金）17:00～2023年10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。