




<b>イベント名</b>	【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 in 上尾
<b>開催日時</b>	2024年6月1日(土)11:00~12:40頃(受付:10:30~10:55)
<b>概要</b>	<p>本クリニックはマラソン(長距離)を効率よく走るためのフォームの習得とスピードアップ・失速を防ぐトレーニングを学ぶクリニックです。</p> <p>ランニングフォームは距離に関わらず重要ですが、マラソンなど長い距離を走る場合は、特有のテクニックが必要です。また、『なぜ、後半失速してしまうのか?スピードがあがらないのか?』を理解し、そのうえで『そのために、何をすればよいか?』を学ぶことが、限られた時間で練習する市民ランナーには最も近道です。</p> <p>実業団から市民ランナーまで多くの選手のフォーム・トレーニングを指導してきた、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、【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。また、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・基本編】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
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。
内容	<p>&lt; 講義 &gt; (約 10 分)</p> <p>ランニングフォーム/失速を防ぐ・スピードアップするには</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングフォームの基本</li> <li>・マラソンに必要なランニングテクニック</li> <li>・失速の原因と対策</li> </ul> <p>など</p> <p>&lt; 実技① &gt; (約 45 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>○マラソンの為のフォームテクニック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソンを走るテンポ・リズム</li> <li>・呼吸法</li> </ul> <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 15 分)</p> <p>○スピードアップトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピッチ向上 ・ストライド向上</li> </ul> <p>○失速防ぐためのトレーニング</p> <p>&lt; 実践ランニング &gt; (約 20 分)</p> <p>○実技内容を踏まえた実践ランニング</p> <p>それぞれのペースで行いますので、走力関係なくご参加いただけます。</p> <p>最後にトラックで一斉に 1000m 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！！</p> <p>※1000m 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>&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。</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>※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。</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>●ランニングフォームを学びたい方</li> <li>●失速やスピードが上がらないなど記録の伸びに悩んでいる方</li> <li>●効率の良い練習方法を学びたい方</li> </ul>
<b>講師</b>	<p>鈴木隆介(すずきりゅうすけ)</p>  <p>プロランニングコーチ/スポーツトレーナー</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●保有資格●</li> </ul> <p>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> <p>★サポートコーチ★</p> <p>黒田雄紀（くろだゆうき）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●経歴●</li> </ul> <p>國學院久我山高校-國學院大學-コモディイダ-東京マラソン財団職員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●主な実績●</li> </ul> <p>ニューイヤ-駅伝 2020 4区 ニューイヤ-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</p> <p>※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。</p>
<b>定員</b>	<p>40名（先着順）</p> <p>※最少催行人数10名</p> <p>※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。</p>

<b>参加費</b>	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・非会員 : 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。
<b>申込方法</b>	・ONE TOKYO 会員の方 : 本ページ下部「イベントのお申込み」より
<b>エントリー期間</b>	2024 年 4 月 19 日 (金) 17:00 ~ 2024 年 5 月 28 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。