

【基礎編】

# ケガなく・ラクに・速く走れる 正しいフォーム習得・カラダづくりクリニック

プロランニングコーチの鈴木隆介コーチが  
ランニングの『基本』について指導します。



2023年10月28日(土)  
9:00～10:40頃 (受付：8:30～8:55)  
@上尾運動公園陸上競技場

イベント名	【基礎・基本】プロランニングコーチが教えるケガなく・ラクに・速く走れる正しいフォーム習得・カラダづくりクリニック in 上尾競技場
開催日時	2023年10月28日(土) 09:00～10:40頃 (受付：08:30～08:55)
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。 ラクに走れる正しいランニングフォームはランニングを行う上で最初に習得したい基本。 適切なフォームを学ぶことで、怪我の予防・改善や自己記録更新にも繋がります。 また、市民ランナーに合った準備運動や補助トレーニングも長くランニングを楽しむために欠かせません。 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ランニングの『基本』について指導します。 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【ステップアップ】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利用いただける内容となっております。 <a href="#">【ステップアップ編】の詳細はこちら</a></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

<b>開催場所</b>	<p>上尾運動公園陸上競技場</p> <p>※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</p>
<b>内容</b>	<p>&lt; 講義 &gt; (約 10 分)</p> <p>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</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について</li> <li>・ランニングの準備運動</li> </ul> <p>&lt; 実技 &gt; (約 60 分)</p> <p>○ランニングに適した準備運動・補助トレーニング</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>○走るのが楽になるランニング呼吸の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸をラクにする呼吸リズムと考え方 他</li> </ul> <p>○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</p> <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>※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>&lt;実践ランニング①&gt; (約 15 分)</p> <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;実践ランニング②&gt; (約 15 分)</p> <p>最後にトラックを一齐に 1000m 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>※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>※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>※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>●ランニングの「基本」を学びたい方</li> <li>●今年こそランニングを始めようと思っている方</li> <li>●ランニングフォームに悩みのある方</li> </ul>
<b>講師</b>	<p>鈴木隆介(すずきりゅうすけ)</p>



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。

<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>定員</b>	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。
<b>参加費</b>	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。
<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 ・非会員の方：e-moshicomよりお申込みください。 <a href="#">こちら</a>
<b>エントリー期間</b>	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。