

限定  
8名!

# 誰でもフォームは良くなる！

## ランニングフォームに特化した

# ランニングセッション

ハラケン



presented by 埼玉陸上競技協会

10/22 sat 9:00-11:30

@上尾運動公園陸上競技場

イベント名	誰でもフォームは良くなる！ランニングフォームに特化したハラケンランニングセッション
概要	<p>▼講師ハラケンさんからのメッセージ▼</p> <p>フォーム改善には、まず何故を知る事。そして、自然とそうなるようにドリルを繰り返す。ランニングフォームは“そうするのではなく、自然とそうなるように導く”事が大切です。今の自分でも十分にリラックスした効率の良いフォームになれるよ。イベント最後には一人ひとりへのアドバイスも行いますのでぜひ楽しみにしてください！ by ハラケン</p> <p>腰が落ちている、脚が流れる、肩に力が入る、腕振りの正解が分からない、上下が連動していない、など...ランナーのフォームに関する悩みは尽きません。</p> <p>今回のイベントでは、まず動画撮影で現状把握、それからドリル等で動作を良くしていきつつ動画撮影で再度確認、そしてまたドリルで動きを改善するといった流れを繰り返し行い、自然といいフォームへと導いていきます！</p> <p>その後各自のペースで走ってもらいランニングへと変換していきます。また、イベント後半には撮影した動画を実際に見ながら、ハラケンさんより一人ひとりにアドバイスしていきます！</p> <p>走力やランニング歴に関係なく、どなたでも参加出来ますので、この機会にぜひ自分のフォームを見直し、より良いランニングに繋げていきましょう。</p> <p>※イベント内で撮影した動画データは後日共有させていただきます。</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
開催日時	2022年10月22日(土) 受付：8:30~8:55 開始：9:00 終了：11:30(予定)
受付・開催場所	上尾運動公園陸上競技場
イベント内容	・オープニング ・ウォーミングアップ ・フォームチェック(動画撮影①)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走りをよくするドリル（ミニハードルなど）／フォームチェック（動画撮影②）</li> <li>・40分完走（状況によって調整します）／フォームチェック（動画撮影③）</li> <li>・150m ダッシュ／フォームチェック（動画撮影④）</li> <li>・1人ひとり動画をみながらフォームについてアドバイス</li> <li>・質疑応答・終了</li> </ul>
対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の現状のランニングフォームを知りたい、より良くしたい方</li> <li>・走りをよくするドリルを知りたい・やってみいたい方</li> </ul>
講師	<p><b>原 健介（はら けんすけ）</b></p>  <p>■プロフィール</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>
定員	8名 ※先着入金順
参加料	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー：3,500円（税込）</p> <p>ONE TOKYO クラブメンバー：4,500円（税込）</p> <p>※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。決済が完了することで正式なお申込みとなります。</p>
申込期間	<p>～2022年10月19日（水）23:59</p> <p>※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。</p>
★重要★ 参加にあたって	<p>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。</p> <p>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）</p> <p>②宣誓書の提出 <b>※イベント当日受付時に要提出</b> ダウンロードはこちら</p> <p>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）</p>
その他 注意事項	<p>※荒天の場合は中止となります。</p> <p>※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。</p> <p>※天候・気温などの理由により、開催内容を変更する場合がございます。</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> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>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。</p>

過去イベント (@  
駒沢) 写真

▼フォームチェック



▼走りを良くするドリル



▼走りを良くするドリル&フォームチェック



▼集合写真

