

マラソンは自分でつくる！

ハラケンの

本番に生きる

ペースメイクトレーニング


presented by 埼玉陸上競技協会

10/22 sat 13:00-15:00

@上尾運動公園陸上競技場



イベント名	マラソンは自分でつくる！本番に生きるペースメイクトレーニング
概要	<p>いよいよシーズン突入！そろそろレースに向けて実践的な練習をしていきたいですね。</p> <p>ということで今回はレースで特に重要となるペースメイクトレーニングを行います。</p> <p>「自分のペースで」と思っている、スタートの流れに飲まれてオーバーペースで入ってしまった、レース後半に失速してしまったり、そもそも自分の適正ペースが分かっていないという方も多いのではないのでしょうか？</p> <p>最終的には、レース当日に頼れるのは自分自身の感覚です。</p> <p>本番で自分の力を発揮できるよう、今回は心拍計を利用したゾントレーニングでペースメイクの感覚を身に付けましょう！</p> <p>また他にも、シューズの履き方からウォーミングアップ、呼吸法、マインドセット等、良いレースをつくる為に味方となる知識も盛りだくさんでお届けしますので、ぜひこの機会にイベントにご参加ください♪</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：12:00～12:55 開始：13:00 終了：15:00
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。
イベント内容	<ul style="list-style-type: none">・オープニング・正しいシューズの履き方・マインドセットについて・走りに生きるウォーミングアップ&ランニングドリル・自分を知りゾーンを理解するゾントレーニング・ダウン・質疑応答 <p>各種具体的なメニューは参加者の皆さんの現状などを見ながら 当日ハラケンさんより発表いたします！</p>

対象	<p>マラソンに向けて正しいペースメイクを知りたい方 レースでいつもオーバーペースになってしまう方、力を出し切れない方 レースに必要なシューズの履き方、マインドセット等について聞いてみたい方</p>
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>
定員	30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・非会員：3,500円（税込）
申込方法	・ONE TOKYO 会員の方：ONE TOKYO サイト ・非会員の方：モシコム はこちら
申込期間	～ 2022年10月19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。
★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）
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・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。 ※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申し上げます。
過去イベント写真	▼シューズの履き方



▼ウォーミングアップ



▼動きづくり・ドリル



▼集合写真

