

ONE TOKYO ランニングの学校

～今だからこそ取り組む**スピード練習**のキホン～

in AGEO CAMPUS

2022年6月4日（土）9:00-15:00

ケンケン先生

ハラケン先生

イベント名	ONE TOKYO ランニングの学校 ～今だからこそ取り組むスピード練習のキホン～ in AGEO CAMPUS
概要	<p>6月の講師は、学生や実業団選手、市民ランナーなどを数多く治療、トレーニング指導してきた【ハラケン先生】こと原健介さんとプロランニングコーチとしてトップアスリート選手のサポート、ランニングクラブ「TopGear」の代表ヘッドコーチとして、市民ランナーの継続的なサポートも行っている【ケンケン先生】こと白方健一さんのお二人！今回も盛りだくさんの授業をご用意しております♪</p> <p>1・2 時間目は足元と呼吸に着目！ 意外と知られていないメニュー別・目的別のシューズの履き分け方（ケンケン先生）と、走りにも活かして、リハビリにも役立つ呼吸法（ハラケン先生）について、すぐにでも使える実践的な講義を行います！</p> <p>3・4 時間目は、ケンケン×ハラケンコラボ！ 午後のラントレ『ファルトレク』につながる動きづくりや走る前にその場で出来るスイッチエクササイズ、スピードを出すのが苦手な人でも即効果の出せるスピードドリルなどを行います！</p> <p>5 時間目はいよいよランメニュー！ ケニアの選手や実業団選手も練習に取り入れている『ファルトレク』。走力の近い数人でグループを組み、スピードの上げ下げを交互に行います。追いかけっこを楽しみながらもしっかりと実戦力も付くメニューとなっています！</p> <p>お昼休みには講師のお二人への質問タイムもたっぷりあるので何でも聞いちゃいましょう！ イベント最後にはミニ駅伝大会で盛り上がること間違いなし！ 貸切のトラックでランニングデーを思い存分楽しみましょう♪</p> <p>Youtube 埋め込み</p>

開催日時	2022年6月4日(土) 受付：8:30～8:55 午前：9:00～11:35 昼休：11:35～13:00 午後：13:00～14:45
------	--

イベント内容	<table border="1" style="background-color: #4f7942; color: white; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">時間割</th> <th>1-1 担任：ハラケン先生</th> <th>1-2 担任：ケンケン先生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 時間目</td> <td>9:10～9:40</td> <td>ハラケン先生（座学） 「ランナーのための呼吸」</td> <td>ケンケン先生（座学） 「シューズの履き分け」</td> </tr> <tr> <td>2 時間目</td> <td>9:45～10:25</td> <td>ケンケン先生（座学） 「シューズの履き分け」</td> <td>ハラケン先生（座学） 「ランナーのための呼吸」</td> </tr> <tr> <td>3 時間目</td> <td>10:30～11:00</td> <td colspan="2" rowspan="2">ハラケン先生&ケンケン先生（実践） 身体をコントロールするためのエクササイズ&スピードドリル</td> </tr> <tr> <td>4 時間目</td> <td>11:05～11:35</td> </tr> <tr> <td>給食 昼休み</td> <td>11:35～13:00</td> <td colspan="2">お昼休み・質問タイム</td> </tr> <tr> <td>5 時間目</td> <td>13:00～14:00</td> <td colspan="2">ウォーミングアップ ファルトレク 45分（4分30秒+30秒）</td> </tr> <tr> <td>6 時間目</td> <td>14:00～14:30</td> <td colspan="2">ミニ駅伝</td> </tr> <tr> <td>帰りの会</td> <td>14:30～14:45</td> <td colspan="2">クールダウン・質問タイム・終了</td> </tr> </tbody> </table> <p>1・2 時間目は 30 名ずつのクラスに分かれてハラケン先生、ケンケン先生のそれぞれの座学、 3・4 時間目は全員で動きづくりなどの実践を行います！ 5・6 時間目は全員で実技メインの内容を行い、最後にミニ駅伝を行います！</p>	時間割		1-1 担任：ハラケン先生	1-2 担任：ケンケン先生	1 時間目	9:10～9:40	ハラケン先生（座学） 「ランナーのための呼吸」	ケンケン先生（座学） 「シューズの履き分け」	2 時間目	9:45～10:25	ケンケン先生（座学） 「シューズの履き分け」	ハラケン先生（座学） 「ランナーのための呼吸」	3 時間目	10:30～11:00	ハラケン先生&ケンケン先生（実践） 身体をコントロールするためのエクササイズ&スピードドリル		4 時間目	11:05～11:35	給食 昼休み	11:35～13:00	お昼休み・質問タイム		5 時間目	13:00～14:00	ウォーミングアップ ファルトレク 45分（4分30秒+30秒）		6 時間目	14:00～14:30	ミニ駅伝		帰りの会	14:30～14:45	クールダウン・質問タイム・終了	
時間割		1-1 担任：ハラケン先生	1-2 担任：ケンケン先生																																
1 時間目	9:10～9:40	ハラケン先生（座学） 「ランナーのための呼吸」	ケンケン先生（座学） 「シューズの履き分け」																																
2 時間目	9:45～10:25	ケンケン先生（座学） 「シューズの履き分け」	ハラケン先生（座学） 「ランナーのための呼吸」																																
3 時間目	10:30～11:00	ハラケン先生&ケンケン先生（実践） 身体をコントロールするためのエクササイズ&スピードドリル																																	
4 時間目	11:05～11:35																																		
給食 昼休み	11:35～13:00	お昼休み・質問タイム																																	
5 時間目	13:00～14:00	ウォーミングアップ ファルトレク 45分（4分30秒+30秒）																																	
6 時間目	14:00～14:30	ミニ駅伝																																	
帰りの会	14:30～14:45	クールダウン・質問タイム・終了																																	

講師	<p>■原 健介（はら けんすけ）先生（学年主任）</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。</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。

■白方 健一（しらかた けんいち）先生



【プロフィール】

東京都生まれ。筑波大学大学院（人間総合科学スポーツ・健康システムマネジメント専攻）を卒業。走歴 27 年、ご自身の様々な経験を基に、トップ選手以外が活躍できる駅伝大会の主催や、プロランニングコーチとしてトップアスリートのトレーニングパートナー・サポート、さらに東京・神奈川・広島にランニングクラブを立ち上げ、市民ランナーの継続的なサポートを行っている。ランニングにおける故障などの課題解決、目標達成に向けた練習メニューの作成等のサポートなど、日々研究・分析を積み重ねながらオンラインサロンや youtube でのオンライン配信、また、雑誌 Tarzan などのランニング雑誌の連載等も行うなど、幅広く活躍されている。

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。
対象	・いつもよりスピードを出してみたい、スピードトレーニングにチャレンジしてみたい方 ・シューズの履き分け方・呼吸法について知りたい方 ・走る前の動きづくりを知りたい方
★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）
定員	60 名 ※先着入金順
参加料	ONE TOKYO プレミアムメンバー：4,500 円（税込） ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：5,500 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。 ※今後の感染症拡大の状況によっては中止とさせて頂く可能性がございます。中止となった場合は、参加費はご返金いたします。
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 5 月 31 日（火）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。

持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・水分、昼食 ・<u>シューズを2足以上お持ちの方は、当日イベントで履かれるシューズに加えてもう1足ご持参ください。</u> ・<u>※1・2 限目のケンケンさんの授業で使います</u>
その他 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ※昼食は各自でご準備ください。 ※荒天の場合は中止となります。中止の際は当日 6:00 までに ONE TOKYO のサイトにてご案内させていただきます。当日は必ず ONE TOKYO サイトをご確認ください。 ※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いたします。

質問：1 kmを全力で走った時のタイム