

開校!

ONE TOKYO ランニングの学校

～知ってるようで知らない「走りのキホン」～
in AGEO CAMPUS



イベント名	ONE TOKYO ランニングの学校 ～知ってるようで知らない「走りのキホン」～in AGEO CAMPUS
概要	<p>マラソンシーズンもひと段落し・・・ さて、これからまた次のシーズン・目標に向けて気持ちを新たに走り始ようと思っているランナーのみなさんに朗報です！！ 「ランニングのキホン知識」「正しいランニングフォーム」 「ケガをしない為のカラダの使い方」「シューズの正しい履き方」など、 知ってるようで知らない『走りのキホン』を学んでみませんか？</p> <p>今回は ONE TOKYO イベントの講師でお馴染みのお二人のビッグコラボです。 お一人目は、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。 お二人目は、プロランニングコーチとして市民ランナーの実績豊富で 元箱根駅伝ランナーの【オースミ先生】こと大角重人さん。 トレーナー・治療家としてのカラダを見る目線と コーチとして走りを見る目線でみなさんの走りを変えます！ 『ONE TOKYO ランニングの学校』と称して楽しい学校風に開催です♪ 内容盛りだくさんでお届けしますので、ぜひ楽しみにしてください！</p>
開催日時	2022年5月7日(土) 受付：8:30～8:55 午前：9:00～11:30 昼休：11:30～13:00 午後：13:00～15:00
イベント内容	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、オースミ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、最後にチーム対抗リレーを行います！

時間割		1-1 担任：ハラケン先生	1-2 担任：オースミ先生
1 時間目	9:10~9:40	ハラケン先生（座学） 「正しいシューズの履き方」	オースミ先生（座学） 「ランニングのキホン知識」
2 時間目	9:45~10:25	オースミ先生（座学） 「ランニングのキホン知識」	ハラケン先生（座学） 「正しいシューズの履き方」
3 時間目	10:30~11:00	ハラケン先生&オースミ先生（実践） 動きをよくするドリル&ケガをしない為のランニングフォーム	
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 6分間走（4分速く / 2分ゆっくり）×7セット	
6 時間目	14:00~14:30	チーム対抗リレー（1-1 vs 1-2）	
帰りの会	14:30~14:45	クールダウン・質問タイム・終了	

講師

■原 健介（はら けんすけ）先生（学年主任）



■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。

■大角 重人（おおすみ しげと）先生



■プロフィール

早稲田大学卒、スタート陸上部コーチ、SWACヘッドコーチを経てプロランニングコーチ・フィジカルコーチとして活動中。

エリートマラソン選手やトレイルランナーへのコーチング、マネジメントを担当。

	<p>市民ランナーやジュニア世代、都市型大会に出場する著名人への指導、子供向けかけっこ教室等、多くの指導実績をもつ。</p> <p>ランニング雑誌やメディアでの執筆や監修も行う。</p> <p>■主な実績</p> <p>1995年,1996年 全国高校駅伝 出場</p> <p>2000年 全日本大学駅伝 出場(7区)</p> <p>2001年 箱根駅伝 出場(6区)</p> <p>2017年 ホノルルマラソン 年代別 1位</p> <p>■ベストタイム</p> <p>ハーフマラソン 1時間 04分 39秒</p> <p>フルマラソン 2時間 43分 45秒</p> <p>100km 8時間 57分 11秒</p>
主催	<p>公益財団法人埼玉県公園緑地協会</p> <p>一般財団法人埼玉陸上競技協会</p>
協力	一般財団法人東京マラソン財団
受付・開催場所	<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>
対象	<p>・次の目標に向けて、もう一度キホンを学びたい方</p> <p>・正しくランニングを学びたい方</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 ※イベント当日受付時に要提出 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>
定員	60名 ※先着入金順
参加料	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー：4,500円(税込)</p> <p>ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：5,500円(税込)</p> <p>※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。</p> <p>※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。</p>
申込方法	<p>・ONE TOKYO 会員の方：ONE TOKYO サイト</p> <p>・非会員の方：東京マラソン財団エントリーサイト Run Entry こちら</p>
申込期間	<p>～2022年5月1日(日) 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>
その他 注意事項	<p>※昼食は各自でご準備ください。</p> <p>※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。</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>