

# ONE TOKYO COLLABORATION EVENT

## イチ 一から学ぶ “走りのキホン”

ハラケン

### ランニングクリニック


～気持ちよく楽しく走り続けるために～

presented by 埼玉陸上競技協会



**2/5 sat 10:00-11:30 @上尾運動公園陸上競技場**

イベント名	ONE TOKYO COLLABORATION EVENT 一から学ぶ“走りのキホン”ハラケンランニングクリニック～気持ちよく楽しく走り続けるために～ presented by 埼玉陸上競技協会
概要	<p>コロナ禍でランニング熱がちょっと冷めてしまったけどまた走り出したい！ ランニングやマラソンにチャレンジしてみたいけど、どんな風に始めたらいいのかわからない... そもそも“走りの基本”をちゃんと教わった事がない、教えてほしい！ そんなビギナーさんやランナーさん向けに、ランナーを見て 30 年のトレーナー“ハラケンさん”が 分かりやすく丁寧に“走りの基本”を伝授します。</p> <p>どんなランニングフォームで走るといいの？無理なく続けられる練習の秘訣って？ 速く長く走れるコツみたいなのってあるの？いいジョギングって？</p> <p>なかなか聞けない「走りの基本」やそれ以外のことも... ハラケンさんは何でも答えてくれるので、ぜひこの機会に みんなで一緒にランニングのイロハを教えてもらっちゃいましょう！</p> <p>★講師「ハラケン」さんよりメッセージをもらいました♪ ページ最下部に記載していますのでそちらもぜひご覧ください♪</p>
開催日時	<b>2022年2月5日(土)</b> 受付開始：09:30～09:55 開始：10:00 終了：11:30
イベント内容	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; オープニング</li><li>&gt; シューズの選び方、履き方</li><li>&gt; ウォーミングアップの仕方</li><li>&gt; ウォーキングからはじめるジョギング講座</li><li>&gt; 体幹トレーニング</li><li>&gt; ストレッチ</li><li>&gt; 質疑応答</li><li>&gt; 終了</li></ul>

<p>講師</p>	<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>
<p>主催</p>	<p>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</p>
<p>協力</p>	<p>一般財団法人東京マラソン財団</p>
<p>受付・開催場所</p>	<p>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。</p>
<p>対象</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過去にフルマラソン出場3回以内の方</li> <li>・今年フルマラソンにチャレンジしたいと思っている方</li> <li>・今年こそはランニングをはじめたい方</li> <li>・しばらくランニングをお休みしていたけどまた走りをはじめたい方</li> <li>・もう一度基礎から教えてほしい方</li> </ul>
<p>★重要★ 参加にあたって</p>	<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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>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</li> <li>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）</li> </ol>
<p>定員</p>	<p>30名※先着入金順</p>
<p>参加料</p>	<p>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：3,000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。 ※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>
<p>申込方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ONE TOKYO 会員の方：ONE TOKYO サイト</li> <li>・非会員の方：こちらよりお申込みください (<a href="https://moshicom.com/64271/">https://moshicom.com/64271/</a>)</li> </ul>
<p>申込期間</p>	<p>～2022年1月30日（日）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。</p>
<p>その他 注意事項</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。 ※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申し上げます。</p>

<b>ハラケンさんからの メッセージ</b>	<p>こんにちはハラケンです</p> <p>コロナ禍の中で大会がたくさん中止になったり、社会的にちょっと走りづらかったり、自分にとってランニングって何なんだろうと考えさせられたこの2年。</p> <p>でもやっぱり走りたいて気持ちはあるし、また大会に出たい。</p> <p>ランニングを始めようと思っていた矢先に挫かれた。そんな人もいるかもですね。</p> <p>スタート、またはリスタートをするに当たって、</p> <p>あらためて“走る”って事を学んでみるのはどうでしょう。</p> <p>走る事って唯一教わらずに始めてしまった運動ですよ。</p> <p>今回はボクハラケンが誰もが取り組みやすいランニングのキホンを分かりやすくお伝えします。</p> <p>知ればきっとランニングが楽しくなると思いますので、是非ご参加ください。</p>
----------------------------	--