

ONE TOKYO COLLABORATION EVENT


上尾ランニングクリニック



走りをよくするためのドリルや
普段できない変化走・ペース走を取り入れた
練習会を行います！
対象を①サブ3～3.5②サブ4～完走の
2つに分けて開催いたしますので
ご自身のレベルに合わせてご参加ください♪

2021年12月4日(土) 上尾運動公園陸上競技場

イベント名	ONE TOKYO COLLABORATION EVENT 上尾ランニングクリニック～ハラケンの走りをよくするドリル&ランニングプログラム～ presented by 埼玉陸上競技協会
概要	<p>30年来、箱根駅伝出場校や実業団選手など多くの長距離ランナーの治療に携わり、ランナーの為にトレーニング法【BCT】を考案し、幅広く指導活動をされているハラケンこと原健介さんによる初！上尾イベントを開催いたします！</p> <p>第1部はサブ3～3.5を目指すランナーを対象としたランニングドリルや変化走で刺激を入れる練習、第2部はサブ4～完走を目指すランナーを対象とした走りやすくするためのウォーミングアップや、ペース感覚をつかむグループペース走を行います！</p> <p>実際に現役の学生や実業団選手に教えているメニューから、市民ランナーも取り入れ可能なトレーニング内容など、各回で幅広くお伝えしますので、ご自身の課題や目標に合わせてご参加ください♪</p>
開催日時	<p>2021年12月4日(土)</p> <p>■第1部 受付開始：08:30～08:55 開始：09:00 終了：11:30</p> <p>■第2部 受付開始：12:00～12:55 開始：13:00 終了：15:00</p>
イベント内容	<p>第1部：サブ3～3.5を目標としているランナー向け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オープニング ・走りやすくするウォーミングアップ ・走りに生きるランニングドリル ・グループ変化走(8000m～10000m 予定) ・5分間走 ・ダウン・質疑応答 <p>第2部：サブ4～完走を目標としているランナー向け</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・オープニング ・走りやすくするウォーミングアップ（トレーニング・ドリル含む） ・ペース感覚を身に付けるグループペース走（40分間走） ・5分間走 ・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>
講師	<p>原 健介（はら けんすけ）</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>
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	<p>第1部：・サブ3～3.5を目指す方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段とは違う練習で刺激を入れたい方 ・ランニングフォームをより良くしたい方 <p>第2部：・サブ4～完走を目指す方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しいウォームアップや体幹トレーニングを知りたい方 ・ペース感覚を習得したい方
★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	<p>第1部：50名</p> <p>第2部：30名</p> <p>※先着入金順</p>
参加料	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー</p> <p>【第1部】：2,500円（税込）</p> <p>【第2部】：2,500円（税込）</p>

	<p>ONE TOKYO クラブメンバー・非会員</p> <p>【第1部】：3,000円（税込）</p> <p>【第2部】：3,000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>2021年11月5日（金）17:00～11月27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>※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いたします。</p>
備考	<p>現在5kmをどのくらいで走れますか？（グループ分けの参考にさせていただきます）</p>