★全 3 回集中講座★【基礎から学びたい・見直したい方向け】

東京マラソン 2027 に向けたケガなく・ラクに『長く』『速く』走る！正しいフォームとランニングの基礎を身につける

①12 月 19 日　テーマ　ランニングフォーム改善＋ランニングのための身体作りトレーニング

②1 月 9 日　　テーマ　ランニングフォーム改善＋自分でできるフォーム改善エクササイズ

③1 月 30 日　　テーマ　ランニングフォーム改善＋実践ランニングテクニック

本文

『自己流のフォームで走っている』『毎回走るとどこか痛くなる』『何からはじめていいかわからない』そんな不安や悩みを抱える方のための、基礎を体系的かつ実践的に学べる全 3 回のレッスンです。

正しい走り方(フォーム)を身につけることでケガを防ぎ、走りの質を高めることで、より充実したランニングライフを送ることができます。

初心者の方はもちろん、『最近伸び悩んでいる』『何かを変えたい』と感じているランナーにもおすすめです。

実業団から市民ランナーまで多くの選手のランニングフォームを指導してきた、プロランニングコーチの鈴木隆介コーチがイチから丁寧に指導いたします。

【基本情報】

開催日時

第 1 回 2026 年 12 月 19 日 9:00～10:40

第 2 回 2025 年 1 月 9 日 9:00～10:40

第 3 回 2026 年 1 月 30 日 9:00～10:40

イベント内容

＜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

<開催会場>

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。

<内容>

<table>
<tr><td>第 1 回　12/19</td><td>第 2 回　1/9</td><td>第 3 回　1/30</td></tr>
<tr><td colspan="3">各部共通
〈講義〉(約 10 分)
ランニングフォーム理論
〈実技指導〉(約 50 分)
効率のよい正しいランニングフォーム習得
・歩行　・腕の振り方　・足の着き方　・姿勢　・呼吸法　　他
※直線を利用してフォーム指導⇔チェックを繰り返しながら行います。
〈質疑応答・相談会〉(約 10 分)</td></tr>
<tr><td>ランニングの身体作り
・準備運動、整理運動
・ケガ予防のトレーニング
・ランニングに適した筋トレ
(約 30 分)</td><td>動作別フォーム改善ドリル
・脚の動き・着地
・腕振り・姿勢
・左右差　他
(約 30 分)</td><td>実践ランニングテクニック
・自分に合ったペース
・スピードのあげ方・維持
・効果的な練習方法
(約 30 分)</td></tr>
</table>

注意事項

※天候など諸事情により、当日内容は変更する場合がございます。

※参加者の状況により内容を一部変更することがございます。

※時間の都合上すべてのご質問にお答えできない場合がございます。

※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。

＜対象＞

●正しいランニングフォームをイチからしっかり学びたい方

●自己流のフォームを見直したい方

●ケガや痛み、記録の伸びに悩んでいる方

＜講師＞

鈴木隆介(すずきりゅうすけ)

プロランニングコーチ/スポーツトレーナー

実業団から一般市民ランナーまで幅広い対象に 15 年以上ランニング・トレーニングを指導。これまでのべ 3,0000 人以上にランニング指導を行い、豊富な知識と経験に基づく指導は好評を得ている。『本質的でわかりやすい指導』を心掛けて日々指導にあたっている。

●保有資格●

日本トレーニング指導者協会認定　上級トレーニング指導者

健康運動指導士　他

＜定員＞

40 名（先着順）

※最少催行人数 10 名

※最少催行人数に達しなかった場合、イベントを中止とする可能性もございます。

＜参加費＞

全 3 回　13,200 円(税込)　都度参加 4,950 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。