

## ランニング大学 2月講座 参加案内

テーマ ランニングフォームについて考える

➤ 講師 小林 均先生

➤ 会場 有明スポーツセンター (体育館 A 棟 6 階会議室)

当日会場が不明の場合はご連絡ください

\* アクセス ゆりかもめ 「お台場海浜公園」から徒歩 10 分

東京臨海高速鉄道りんかい線 「国際展示場駅」から 徒歩 15 分

[https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center4](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4)

➤ 期 日 2月16日 (日)

➤ 受付開始 9:30

➤ 開 講 10:00 \*終了 13:00

➤ 受講料 2,000 円 (当日受付でお支払い下さい)

<スケジュール> 10:00-10:15 オリエンテーション、講師・スタッフ紹介  
受講生自己紹介

10:15-11:00 座学 小林 均先生

「外から見てわかるランニングフォームに正解はない」

(移動) 荷物はロッカーで保管します

11:15-13:00 実技 \*雨天の場合実技は室内で行います

「ランニングフォームの改善トレーニング」

「ランニングフォームを考える」～小林先生からのメッセージ

長距離走の技術としてペース感覚 (配分) と並んで重要なのがランニングフォームです。フォームはペース感覚と違い、外から見てすぐにその形が見えます。カッコいいフォーム・軽快なフォーム・腰が落ちたフォーム等々。ただ、その優劣の判断についてはなかなか難しいものがあるように思います。速いタイムで走れる人が必ずしも良いフォームとは限りません。豊富な練習量に裏打ちされた持久力アップが一番の理由だと考えられますが、もっと少ない走行距離で同じようなタイムを出すランナーも多数います。そうしたランナーの多くは軽快に走れるランニングフォームを身につけています。この講座ではランニングフォームを形作る要素は何なのか、そしてランニングフォームを改善するためにはどのようなトレーニング手段が効果的なのか等を一緒に考えながら実践していきます。

\*ウォーキングコース実技：池田実講師による楽しいウォーキング入門編を行います

小林均先生      ランニング指導歴 40 年



プロフィール

1956年生まれ、埼玉県出身。  
立正大学・中央大学非常勤講師。  
NPO法人ベアリスランニングクラブ事務局長。  
群馬大学で山西哲郎氏より指導を受ける。  
埼玉県高校保健体育教諭として31年間勤務。  
その間陸上競技部の顧問として高校生の指導にあたる。  
その後早期退職し、ブライトン大学大学院（イギリス）に留学。専攻はスポーツ社会学。

<持参物>

筆記用具      水分      帽子      サングラス

ランニングができる服装      ウェストポーチ      健康保険証

\* 救急医薬品はスタッフが持参いたします

その他

- 貴重品はロッカーを使用するなどご自身での管理をお願いいたします
- 申込み締切り 2月7日（金）

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意のうえお願いいたします

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合もございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合もございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

<申込み・お問合せ>お名前    ご住所    電話番号を明記し

メール [spkw7bm9@yahoo.co.jp](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp)    ランニングの世界・友の会    八塚英嗣    まで

