

平成30年度スポーツ講習会

裸足ランニング教室



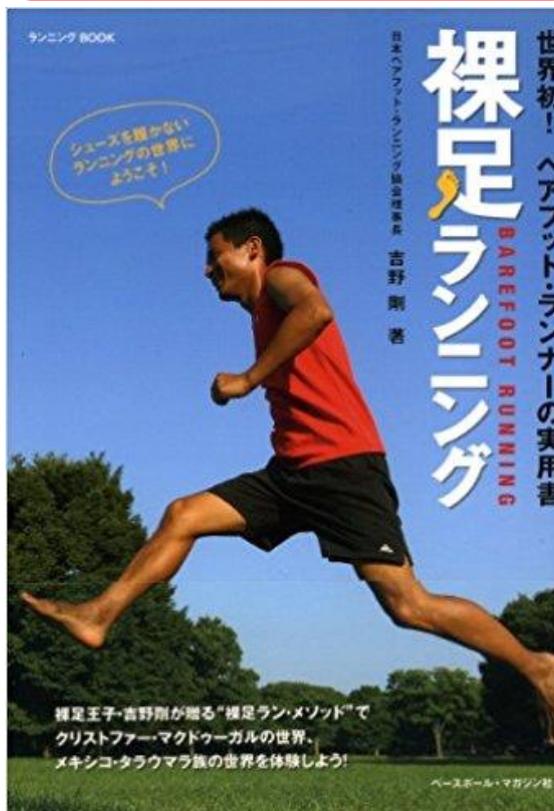
着地衝撃を減らして ランニング効率の良い走り方を身につけよう

昨年、テレビドラマ「陸王」によりミッドフット着地が注目されました。さらに、福岡マラソンにおいて3位に入賞した大迫傑選手は、今までのランニング概念を覆したフォアフット着地で実証されました。大会後のテレビで大迫選手の強さの秘訣を特集し紹介しました。

裸足ランニング（ベアフット）を体験して、基本的な身体の使い方や実践的な走り方、怪我防止についてランニング教室を開催します。

講師 吉野 剛（日本ベアフット・ランニング協会理事長）

- ・日本における裸足 RUN の第一人者であり裸足走法の研究者
- ・サンディエゴ州立大学修士課程で裸足ランニングの研究を行い、現在アメリカで裸足 RUN のブームの火付け役となった1人としても数えられる。
- ・2012年3月に日本経済新聞の全面記事で大きく取り上げられるなど、テレビや雑誌、ラジオ、各メディアからも注目されている。
- ・『裸足ランニング ー世界初！ベアフット・ランナーの実用書ー』（ベースボール・マガジン社）
- ・イベントや講習会、講演などで日本のみならず、タイ、中国シンガポール、オーストラリアなどでも活動している。



- *開催日 平成30年10月27日(土) 雨天開催
9時00分～11時00分
※受付は開始時間の15分前から行います。
※暴風警報発令時中止（延期：日時決定後通知予定）
- *会場 三重交通 G スポーツの杜 鈴鹿
サッカー・ラグビー場メイン G（少雨決行）
※雨天時 庭球場 シェルターコート
- *参加対象 講習の内容に興味がある方（中学生以上）
- *持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、
小雨時雨具（カッパ等）
- *定員 40名程度(予定)
※応募多数の場合こちらで抽選を行う。
※抽選に漏れた方のみご連絡致します。
- *申込方法 三重交通 G スポーツの杜 鈴鹿
・HP 申込フォーム
・当施設各窓口にて受付
- *申込期間 平成30年 9月15日(土)から
平成30年10月 8日(月)まで
- *参加料 500円(保険代を含む) 当日徴収

お問い合わせ 三重交通 G スポーツの杜 鈴鹿 サッカーラグビー場
Tel.059-372-2511 Fax059-372-8002 <http://www.garden.suzuka.mie.jp>