

正しい走り方、練習の仕方、
あなたは知っていますか

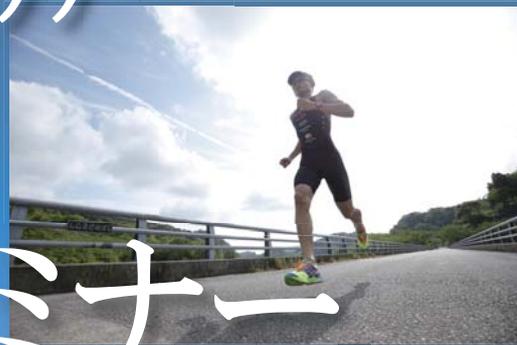
Takeshi Aoyama

「マラソン」「トライアスロン」プロフェッショナル・コーチ

走らない 青山 剛の

“体幹” ランニング・セミナー

「どんどん走れる体になる！★体幹を使って速く、長く、ラクに走ろう！」



開催会場 木更津市民総合福祉会館

開催日時 **2016.6/12** 
14:00~16:00 ※受付 13:30

参加会費 **きさらづスポコミ会員無料!** (非会員 3,000 円)

お問い合わせ・参加申込みについては下記までご連絡ください!

きさらづスポーツコミッション 事務局 担当 篠田・鶴岡
<http://kisarazu-sc.jp/> mail info@kisarazu-sc.jp

TEL : 0438-25-1377 FAX : 0438-25-1320 (木更津市観光協会内)



きさらづスポーツコミッション 設立記念 『青山 剛 の 走らない "体幹" ランニング・セミナー』

開催概要

正しい走り方、練習の仕方、あなたは知っていますか？

走ることは、スポーツの基本的な動きです。小学校・中学校・高校と体育で誰もが走りますが、正しい走り方、走り方のコーチング方法はあまり知られていないのではないのでしょうか。

そこでストレッチや体幹トレーニングを活用した中で、ランニングの基本、正しい走り方と練習方法を、マラソンとトライアスロンのプロフェッショナル・コーチであり、きさらづスポーツコミッション・顧問で特別コーチを務めている青山 剛氏が指導するセミナーを開催します。

2016年10月に開催が決定したアクアライン・マラソン、元旦の市民マラソンに向けて、ランナー、ランナー予備軍の皆さん、楽しく正しくランニングに取り組んでいく為に、ぜひご参加をお願いいたします！

名称

青山 剛 の 走らない "体幹" ランニング・セミナー

「どんどん走れる体になる！★体幹を使って速く、長く、ラクに走ろう！」

開催日時

2016年6月12日（日）※屋内でのセミナーですので、雨天でも行えます
14時00分から16時00分まで（受付 13:30）

対象者

中学生以上 約70名（定員を超える応募があった場合、先着順となります）

会場

木更津市民総合福祉会館（千葉県木更津市潮見2-9）

講師

青山 剛氏（プロフェッショナル・コーチ/TEAM AOYAMA代表）

※元五輪トライアスロン・ナショナルチーム・コーチ。現在は競技者だけではなく子供、初心者、ランナー等幅広くプロコーチとして活躍の場を広げている。鋸南ヒルズマラソン、銚子半島ハーフマラソン等、千葉県内のスポーツ・イベントでレースディレクター等を務める。きさらづスポーツコミッション 顧問・特別コーチ。

著書に、「走らないランニングトレーニング」「カラダが硬い人でもできる！効くストレッチプログラム」

「マラソンで自己ベストを出したいなら、全力で走るな！」「レースに勝つための最強トライアスロントレーニング」

「どんどん走れる体になる！青山剛のスイッチ・ランニング」等

参加費

①きさらづスポーツコミッション 会員 無料 ②非会員 3,000円（当日集金します）

講義内容

室内での講義・実技 ・ 正しく走る為の "動きづくり" を中心としたセミナー
・ これだけはおさえないマストストレッチ ・ 走りが変わる体幹スイッチトレーニング

主催・運営

きさらづスポーツコミッション

協力

Team AOYAMA

服装・持ち物

動きやすい運動着、内履き（運動靴）、筆記用具、飲み物

下記申込書にご記入いただき、FAXにてお申込みください。

きさらづスポーツコミッション 事務局 宛

FAX : 0438-25-1320

青山 剛 の 走らない "体幹" ランニング・セミナー 参加申込書

締切 5月31日（火）必着

【お申込日 年 月 日】

氏名	TEL	氏名	TEL
	FAX		FAX
	きさらづSC会員・非会員 mail		きさらづSC会員・非会員 mail
氏名	TEL	氏名	TEL
	FAX		FAX
	きさらづSC会員・非会員 mail		きさらづSC会員・非会員 mail

※団体でご参加いただける場合、団体名、氏名、電話、FAX、メール等の情報を別紙にて送ってください。

問い合わせ先

きさらづスポーツコミッション 事務局 担当 篠田・鶴岡

〒292-0067 千葉県木更津市中央1-1-6 きさらづみらいラボ内 Tel:0438-25-1377 Fax:0438-25-1320（木更津市観光協会内）

ホームページ <http://kisarazu-sc.jp> Eメール info@kisarazu-sc.jp