

正しい走り方、練習の仕方、
あなたは知っていますか

Takeshi Aoyama

「トライアスロン」「マラソン」プロフェッショナル・コーチ



青山 剛の

“体幹” ランニング・セミナー

Special Menu

- ①中学生版「誰でも足が速くなるラントレ★どんなスポーツにも生きる、正しい走り方!」
- ②大人版 「正しい姿勢でラン&やん★体幹を使って速く、長く、ラクに走ろう!」

開催会場 暁星国際学園 及び 矢那川ダム周回コース

開催日時 2015.10/11  ※雨天決行

①中学生版 10:00~12:15 ※受付9:00

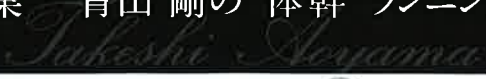
②大人版 13:30~15:45 ※受付12:30

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!

公益社団法人 木更津法人会 青年部会 事務局 担当 安田/梅津
<http://www.kisarazu-houjinkai.or.jp/> mail:ki.houjn@gaea.ocn.ne.jp

☎0438-37-7720 ☎0438-37-7740

主催 公益社団法人木更津法人会/青年部会
協力 team AOYAMA、暁星国際学園
後援 木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市 各市教育委員会



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・コーチである青山 剛氏が指導するセミナーを開催します。セミナーは①午前 中学生版 ②午後 大人版 の2部構成で行い、中学生を対象にしたセミナーは陸上部に限定せず、様々なスポーツの基本となる正しい走り方を身につけてもらえるよう指導します。2016年に開催が決定したアクアラインマラソン、元日の各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、ぜひ参加をお願いいたします!

名称

青山 剛の“体幹”ランニング・セミナー

①中学生版「誰でも足が速くなるラントレ★どんなスポーツにも生きる、正しい走り方!」
②大人版 「正しい姿勢でラン&やん★体幹を使って速く、長く、ラクに走ろう!」

開催日時

2015年10月11日(日) ①中学生版(午前の部) 10時00分から12時15分まで(受付 9:00)
②大人版(午後の部) 13時30分から15時45分まで(受付 12:30)

対象者

①中学生版 中学校1~3年生 約150名 (定員を超える応募があった場合先着順となります)

②大人版 高校生以上 約150名 (定員を超える応募があった場合先着順となります)

※かずさ地域4市(木更津、君津、富津、袖ヶ浦)の中学校生徒 及び 4市にお住まいの方

会場

暁星国際学園・体育館 及び 矢那川ダム周回コース(千葉県木更津市矢那1083)

※駐車場は暁星国際学園内、また矢那川ダム周辺公園パーキングをご使用ください

講師

青山 剛氏(プロフェッショナル・コーチ/team AOYAMA代表)

青山 剛オフィシャルサイト

<http://www.coach-aoyama.com>

※元五輪トライアスロン・ナショナルチーム・コーチ
絹南ヒルズマラソン、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

参加費

①中学生 無料 ②大人(高校生以上)500円 ※保険、飲物代等に使用します

競技内容

1限目 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

2限目 屋外での実技 ・ ランドリル・メニューやランフォーム・チェック等

※屋外での実技が難しい荒天の場合、室内でのランドリル、体幹ストレッチ等となります

主催

公益社団法人 木更津法人会

運営

公益社団法人 木更津法人会 青年部会

協力

team AOYAMA、暁星国際学園

後援

木更津市教育委員会・君津市教育委員会・富津市教育委員会・袖ヶ浦市教育委員会

服装・持ち物

ランニング出来る運動着、内履き(体育館内)、ランニングシューズ、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!

公益社団法人木更津法人会 青年部会 社会貢献委員会 宛

FAX : 0438-37-7740

青山 剛の“体幹”ランニング・セミナー 参加申込書

締切 9月30日(水)必着

【お申込日 年 月 日】

・希望する方に○を付けてください→ ()中学生版に参加します / ()大人版に参加します

氏名	TEL	氏名	TEL
	FAX		FAX
学校名	mail	学校名	mail

※団体でご参加いただける場合、団体名[学校名]、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

公益社団法人木更津法人会 青年部会 社会貢献委員会 事務局 安田・梅津
〒292-0838 千葉県木更津市潮浜1-17-59 木更津商工会館4階 Tel:0438-37-7720 Fax:0438-37-7740
ホームページ <http://www.kisarazu-houjinkai.or.jp> Eメール ki.houjn@gaea.ocn.ne.jp