

みんなで楽しく走るコツを学ぼう！！

ランニングクリニック

～クリニック内容～

○10:20～ W-u p(準備運動)

※効率よくランニングをする為に必要な部分を、
身体を動かしながら可動域を広げます。

※ラダーなどを使って準備運動を行います。

○10:50～ メイン練習(インターバル走)

※不完全回復を挟みながら運動(中強度～高強度)を
繰り返すトレーニング方法です。

※1000m前後の距離を繰返し走ります。

○12:00～ 補強運動・整理体操

※ランニングをする為に必要な補強運動を行います。



～参加者募集～

場所 ■ 神奈川県立スポーツセンター 陸上競技場

日時 ■ 2025年2月11日(火・祝) 10:20～12:30

受講料 ■ 受講料¥2,000円(税込)

※税込・傷害保険料含む

対象 ■ 中学生以上

持ち物 ■ 動きやすい服装、履き慣れている屋外シューズ
飲み物、タオルをご持参ください。

定員 ■ 20名 先着順



～講師プロフィール～



氏名：西岡 勝義(ニシオカ カツヨシ)
ミズノスポーツサービス(株)

経歴：日本体育大学(駅伝部)
味スタRCコーチ
仙台RCコーチ
陸上競技指導歴20年

令和7年1月 13日(月・祝) 10時より

電話・窓口・Webにて受付開始
(※先着順・定員になり次第受付終了)



こちらの
QRコードからも
お申込み頂けます。



神奈川県立スポーツセンター 陸上競技場

TEL：0466-82-7050

〒251-0871 神奈川県藤沢市善行7-1-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7624>

●営業時間 9:00～21:00

●利用時間 9:00～21:00

●休場日 毎週月曜日・祝日の翌日