MIZUNO SPORTS SCHOOL

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～

○10：00～　Ｗ－ｕｐ(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。

○10：30～　メイン練習(変化走)
※１０，０００ｍ変化走
※「変化走」とは、レース本番でのペースの上げ下げを
イメージして、意図的に「ペース変化」をつけて行うトレーニングです。
※中学生は別メニューです。

○11：45～　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12月6日(土) 10:00～12:00
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11月１日（土）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