

雨天
決行

ミズノランニングクリニック

～ミズノオリジナルF.O.R.M理論に基づく効率よいランニングフォームを手に入れよう～

2022年 4月 2日 (土)

in 小山運動公園 陸上競技場

対象

1

ランニング初心者～中・上級者
続けて5 km以上走れる高校生以上の方

定員 50名(定員になり次第締め切ります)

時間 10:00～12:00

内容 講義・・・約40分 / 実技・・・約70分

<講義> ミズノが推奨する効率のよい
ランニングフォームについて

<実技> ■ 効率よいランニングフォームに繋げるための
動的ストレッチのレクチャー
■ 実践ランニング
(主観的運動強度にて1000m×3)
■ 質疑応答

※トータル4km前後走ります

対象

2

小山市内中学生

定員 50名(定員になり次第締め切ります)

時間 14:00～16:00

内容 講義・・・約30分 / 実技・・・約80分

<講義> 私の陸上競技(長距離走)人生を振り返り
みなさんに伝えたいこと

<実技> ■ 効率よいランニングフォームに繋げるための
動的ストレッチのレクチャー
■ 男子2000m/女子1000m タイムトライアル
■ 質疑応答

参加料 1 2 とも 1名 **1,000円**(税込・保険料含) ※当日お支払いとなります

申込方法 小山運動公園(0285-49-3523)へ お電話にて予約をお願いいたします

募集締切 令和4年 3月26日(土) 21:00まで

【講師】 ミズノスポーツサービス株式会社 内野 雅貴(うちの まさたか) 氏



■ 主な競技歴
出雲駅伝3区出場 / 全日本大学駅伝6区、7区出場
箱根駅伝5区、7区、10区出場
2008全日本実業団駅伝(ニューイヤー駅伝)7区出場
フルマソン自己最高 2時間16分09秒(2009別府大分毎日マソン)
■ 2017～ MIZUNO RUNNING ランニングコーチ



小山運動公園 指定管理者 ミズノグループ
小山市大字向野187 TEL: 0285-49-3523
HP: <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7625>

営業時間 : 8:00～22:00

