

フォーム改善コース これから走るのに走り方を知りたい、走っていてよりよくしたい方におススメ

4月		10月	
股関節を使えるようにしよう 色んなランジウォークで固まった股関節に ほぐし&筋トレを！		体幹バランスを高め、ランニングの質を上げよう 腹筋トレーニングで走りに負けない体幹を！	
5月		11月	
上半身、腕振りを使い、リズムよく走れるようにしよう 肩関節の柔軟性と可動域向上のための ストレッチ		股関節を使えるようにしよう 股関節のさばき（入れ替え）を意識して ブレーキを無くそう	
6月		12月	
体幹バランスを高め、ランニングの質を上げよう 片足バランスを止まった状態と、 動いた状態で行おう		年末年始のアクティブレストに使えるLSDとストレッチ マラソンに使える正しいLSDのペースの 取り方と疲労を残さないストレッチを	
7月		1月	
疲労回復のストレッチ・セルフマッサージをしよう フットケアマッサージをしよう		上半身、腕振りを使い、リズムよく走れるようにしよう 腕振りでリズムをとる 軽いリズムで跳ねる走りを手に入れよう	
8月		2月	
股関節を使えるようにしよう 準備体操で使える 股関節ドリルを行おう！		体幹バランスを高め、ランニングの質を上げよう マラソンシーズン！お家でできる 疲労を取るためのストレッチ・マッサージ	
9月		3月	
上半身、腕振りを使い、リズムよく走れるようにしよう 背骨と肩甲骨の動きを意識して 腕振りをしよう		年間ポイント総まとめ 股関節、腕振り、体幹を まとめて総復習！	

ラントレコースでは毎回初心者～上級者レベルに合わせて練習会形式で
様々なラン（ペース走、インターバル、レペティション、ビルドアップ、給水練習など）を行います
レベルに分けて走る距離も変えるので、一人では出来ない練習・トレーニングをしましょう
また、ランニング中にフォームアドバイスを個別に実施します



《教室講師》

山本 昌輝 ミズノスポーツサービス(株)

フルマラソン サブ3.5ランナー

