

# 金岡ランニング教室



初心者の方から大会参加者まで、幅広くご参加いただける教室となっています！  
普段一人ではできないトレーニングを行いますので、ぜひご参加ください！！

## ●2022年度 日程

4月	フォーム改善 コース	9日(土)	10月	フォーム改善 コース	8日(土)
	ラントレ コース	23日(土)		ラントレ コース	28日(土)
5月	フォーム改善 コース	15日(日)	11月	フォーム改善 コース	6日(日)
	ラントレ コース	29日(日)		ラントレ コース	26日(土)
6月	フォーム改善 コース	4日(土)	12月	フォーム改善 コース	10日(土)
	ラントレ コース	18日(土)		ラントレ コース	25日(日)
7月	フォーム改善 コース	3日(日)	1月	フォーム改善 コース	8日(日)
	ラントレ コース	24日(日)		ラントレ コース	28日(土)
8月	フォーム改善 コース	6日(土)	2月	フォーム改善 コース	12日(日)
	ラントレ コース	21日(日)		ラントレ コース	26日(日)
9月	フォーム改善 コース	11日(日)	3月	フォーム改善 コース	11日(土)
	ラントレ コース	25日(日)		ラントレ コース	25日(土)

《コースについて》

### ☆フォーム改善 コース

もっと楽に走りたい！これから走り始めたい！という方へ。走るフォームの改善を筋トレ、ストレッチ、フォーム確認から行います  
走る距離は連続1km。トータル3km程度です（各月の内容は裏面に記載）

### ★ラントレ コース

ペース走やインターバルトレーニング、LSDまで、とにかく走りたい方へ。初心者～上級者まで集まって走りましょう！  
走っている中で、ランニングフォームのチェックをスタッフが個別に行います

- 参加費 1回710円(スポーツ保険込み)
- 定員 各回：25名 先着順（参加者は、次回実施分を優先して予約できます）
- お申込み 金岡公園体育館まで、お電話が直接ご来館のうえ、お申し込みください。
- 対象 15歳以上（中学生不可）で、15分以上走れる方とさせていただきます。
- 教室時間 「開始」9時20分～「終了」11時00分頃



### ※小雨決行

雨天時の開催有無は、**8時30分頃**に行います。  
天候が微妙な場合は、体育館までお問い合わせください。

《お申込み先：堺市金岡公園体育館》  
堺市北区長曽根町1179-18  
TEL.072-254-6601

※当教室で得られた個人情報は、  
主催者の方針に基づき  
厳重に管理、取り扱いいたします。

指定管理：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ

### ●当日スケジュール

9時00分より、体育館にて受付開始（券売機にて710円の券を購入ください）  
着替えは更衣室をご利用ください（有料ロッカー 50円）

**9時20分頃**

準備運動

⇒

**9時40分頃**

テーマに沿ったメニュー

⇒

**11時00分頃**

整理体操

※途中、水分補給の休憩を行います。

フォーム改善コース 月別テーマ ～1年を3クールに分けました～

4月		10月	
股関節の柔軟性を 増やそう		体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう	
5月		11月	
上半身を使えるようにしよう		疲労回復のための ストレッチをしよう	
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		股関節の柔軟性を 増やそう	
7月		1月	
疲労回復のための ストレッチをしよう		上半身を使えるようにしよう	
8月		2月	
股関節の柔軟性を 増やそう		体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう	
9月		3月	
上半身を使えるようにしよう		疲労回復のための ストレッチをしよう	

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ランを行い、ランニング中にフォームチェック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)

フルマソン サブ3.5ランナー

