



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！！

●2021年度 日程

4月	フォーム改善 コース	3日(土)	10月	フォーム改善 コース	10日(日)
	ラントレ コース	17日(土)		ラントレ コース	30日(土)
5月	フォーム改善 コース	2日(日)	11月	フォーム改善 コース	7日(日)
	ラントレ コース	22日(土)		ラントレ コース	21日(日)
6月	フォーム改善 コース	5日(土)	12月	フォーム改善 コース	11日(土)
	ラントレ コース	26日(土)		ラントレ コース	18日(土)
7月	フォーム改善 コース	3日(土)	1月	フォーム改善 コース	8日(土)
	ラントレ コース	25日(日)		ラントレ コース	22日(土)
8月	フォーム改善 コース	7日(土)	2月	フォーム改善 コース	6日(日)
	ラントレ コース	22日(日)		ラントレ コース	19日(土)
9月	フォーム改善 コース	4日(土)	3月	フォーム改善 コース	6日(日)
	ラントレ コース	25日(土)		ラントレ コース	19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》
 堺市北区長曾根町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 月別にテーマを変えて、1年を3クールに分けました				
1期	4月	5月	6月	7月
	股関節の柔軟性を 増やそう	上半身を 使えるようにしよう	体幹バランスを高め ランニングの質を 上げよう	疲労回復のための ストレッチをしよう
2期	8月	9月	10月	11月
	股関節の柔軟性を 増やそう	上半身を 使えるようにしよう	体幹バランスを高め ランニングの質を 上げよう	疲労回復のための ストレッチをしよう
3期	12月	1月	2月	3月
	股関節の柔軟性を 増やそう	上半身を 使えるようにしよう	体幹バランスを高め ランニングの質を 上げよう	疲労回復のための ストレッチをしよう

どのタイミングからでも、参加OK！ 4回参加したら一通りの内容を受講できます
もちろん、このテーマだけ参加というのもお待ちしております！

ラントレコース 走る練習に特化して、レベルに合わせて走ります

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ます。

周回数に差をつけたり、時間差スタートを行うことで、走り始めた方から、エキスパートランナーまで、一緒に練習を行います。初心者の方は、上級者の方の生の走りを近くで見ることが出来ますので、これからのレベルアップに最適！ 上級者の方はミズノスタッフがしっかり引っ張らせて頂きます！

また、ランニング中にはフォームチェックを個別に実施します。走っている最中にもぜひ質問してくださいね！



《教室講師》

山本 昌輝 ミズノスポーツサービス(株)

日本陸連公認ジュニアコーチ
フルマラソン サブ3.5ランナー

