

十千ジュラルランニング講座

走ると体が痛くなる。それでも走り続けたい方に！

《第1部》 二軸感覚の走り方

- ・蹴らず、捻らず、力まない
- ・内力（筋力）に頼りすぎずに、外力（重力と地面反力）
- ・体重移動で自然と体を前に進める走り方

あなたのランニングを一度「ゼロベース」で見直して、気持ちよくスピードに乗る走り方を身につけてみませんか！

《第2部》

- ・「85%のランナーが抱えている3つの大きな誤解
- ・アゴは下げた方がいい？
- ・腕は大きく振った方がいい？
- ・膝が痛くなるのは太腿の前の筋肉が弱いから？

《日 時》 平成 30 年 2 月 12 日 (月) 10:00 ~ 12:00

《受講料》 3,000 円 (当日現金払) 《持ち物》 水分補給できるもの
運動しやすい恰好で
お越しく下さい
(室内では靴下または裸足)

《定 員》 25 名 (先着順) 受付開始 1 月 9 日~

《会 場》 サンピアンかわさき 2 階 第 3 交流室 (更衣室あり)

《講 師》



金城 みどり
葉山ナチュラル
ランニングクラブ代表



高岡 尚司
「ゼロベースランニング」提唱者
熊本国府高校陸上部コーチ
ランニングコーチ
鍼灸マッサージ師
ランニング足袋開発アドバイザー
メディア情報
<https://www.takaokashoji.com/>

《お申込み・お問合せ》

川崎市立労働会館 (サンピアンかわさき)
川崎市川崎区富士見 2-5-2
TEL 044-222-4416 FAX 044-244-5094
e-mail:sunpian@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp
受付時間 9 時 00 分 ~ 20 時 30 分

