

in 光市総合体育館・大和総合運動公園

2021 年

9/11 (土)

10:00～16:00

10/23 (土)

10:00～16:00

11/13 (土)

10:00～14:30

全3回コース
※要事前申込



大人の ための ランニング セミナー ～「快適に・安全に・格好よく」～

初心者から経験者まで、誰でも気軽に参加できるセミナーです。
ランニングフォームってなに？ランナーのための体幹&ストレッチ、そしてランニングの為の
栄養・美容知識まで幅広く学べます。

※特に初心者はケガをせず安全かつ安心して始められるよう、経験者はより効率的に RUN をするために。
全3回コース！走ることが好きな方、いまから走ってみようかなと思う方ぜひご参加ください！

ランニング指導 ランフィットボディーワークス代表

小島 成久 先生



栄養指導 Snappy代表

柴田 至旦 先生



詳細は
光市スポーツ振興会 HP へ
<http://hikari-suposhin.com/>



定員(先着順)

50 名

※18歳以上の方
(高校生を除く)

参加料
6000 円
※全3回

公益団法人 **光市スポーツ振興会** (光市総合体育館内)

大人のためのランニングセミナー

参加者大募集!

- 1 目的 誰でも無理なく走るためのランニングの基礎知識や、正しいトレーニング方法、美容や健康のためのランニングを理解する。
- 2 対象 走ることが好きな方、今から走ってみようかなと思う方 ※18歳以上。高校生不可。※全3回参加して頂ける方
- 3 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 4 後援 光市教育委員会

初心者・経験者どちらも大歓迎!
「ランニングフォームってなに?」から「ジョグ&ウインドスプリント」、
そしてランニングの為に栄養知識まで幅広く学べます!

5 日程 【全3回コース】

令和3年 9月11日(土)10:00~16:00 会場:光市総合体育館
令和3年10月23日(土)10:00~16:00 会場:大和総合運動公園(雨天時:大和スポーツセンター)
令和3年11月13日(土)10:00~14:30 会場:光市総合体育館

6 講師 ランニング指導

ランフィットボディーワークス代表 小島 成久 (こじま なりひさ)先生

・日本コアコンディショニング協会マスタートレーナーA級講師 ・健康運動指導士 ・カイロプラクター
・西鉄陸上部フィジカルトレーナー ・(株)ニューバランス・ジャパンランニングアドバイザー

「自身がマラソンランナーでもあり、特にコンディショニング・フォーム作り・トレーニング指導・レース戦略などを得意としており、その経験と知識に基づくアドバイスには大変定評があります。全国各地で「快適に・安全に・格好よく」をテーマに人間本来の身体の使い方に基づくフォーム作りを中心としたランニングクリニックを開催し、参加された方々からその変化の大きさに「こじこじマジック!」と好評を博しています。」

著書「背伸びランニング」

栄養指導

Snappy代表 柴田 至且 (しばた よしかつ)先生

・公認スポーツ栄養士 ・管理栄養士

「山口県長門市で「Snappy」を開業。フリーランスでラグビーチームやプロゴルファーのサポート、スポーツ栄養に関するセミナーや個人のダイエットやアスリートのパフォーマンスアップなど、栄養で身体と健康をマネジメントします。」

- 7 定員 50名 ※先着順。定員に達し次第締め切ります。
- 8 参加料 全3回 6,000円(スポーツ保険含む) ※初回9/11受付で徴収
- 9 準備 運動のできる服装、シューズ(室内用、外履用両方ご準備ください)、飲み物、筆記用具、マスク、昼食
- 10 申込 申込書に必要事項ご記入の上、2021年8月31日(火)までに(期限厳守)下記に提出のこと

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内
(公財)光市スポーツ振興会 に持参又はメール・FAX で申し込んでください。
TEL(0833)72-9100 FAX(0833)72-9550
e-mail hikari-suposhin@ec4.technowave.ne.jp

申込書設置場所:光市総合体育館・大和総合運動公園・光スポーツ館・あいぱーく光
地域づくり支援センター・各コミュニティセンター

※ (公財)光市スポーツ振興会HP【<http://hikari-suposhin.com/>】から様式をダウンロードできます。

9月11日(土) 会場:光市総合体育館 受付: 9:30~9:55

10:00~12:00:小島先生 <u>ランニングフォームってなに?</u> 走りに必要な身体の使い方を学びながら、ランニングフォーム作りを行います	12:00 ~ 13:00 昼食	13:00~14:30:柴田先生 <u>ランニングにおける 栄養の基本と摂取方法について</u>	14:30~16:00:小島先生 <u>走る動きを作るドリル</u> 短距離選手が行うドリルが、走る人全てに必要な動きです。その一つ一つを解説しながらそのエッセンスをお伝えします
--	-------------------------------	---	---

10月23日(土) 会場:大和総合運動公園(雨天時:大和スポーツセンター) 受付: 9:30~9:55

10:00~12:00:小島先生 <u>ランナーに必要な 体幹トレーニング&ストレッチ</u> 体幹トレーニングやストレッチの意味と正しい方法をお伝えします	12:00 ~ 13:00 昼食	13:00~14:30:柴田先生 <u>大会に向けた準備と 試合後のリカバリー</u>	14:30~16:00:小島先生 <u>ジョグ&ウインドスプリント</u> 走練習の基本であるジョグ&ウインドスプリント(流し)。その意味と効果的な活用法をお伝えします
--	-------------------------------	--	--

11月13日(土) 会場:光市総合体育館 受付: 9:30~9:55

10:00~12:00:小島先生 <u>ランニングフォーム作りのおさらい</u> 効率の良いランニングフォームづくりの復習を行います	12:00 ~ 13:00 昼食	13:00~14:30:小島先生 <u>大会に参加する上で必要なあれこれ レースで失敗しない走り方とそのための練習方法</u> 完走・自己ベスト狙いなどに必要な戦略や作戦の立て方、必要なグッズや気を付ける点などをお伝えします
--	-------------------------------	--

- 雨天決行ですが、天候によってはプログラムの内容を変更させていただく場合があります。
- 荒天候等、セミナーの中止・変更は、「(公財)光市スポーツ振興会」のホームページ
【<http://hikari-suposhin.com/>】にてご案内させていただきます。各個人へのご連絡はいたしません。



12 その他 申込規約 (参加者は、下記申込規約に同意していただくことが参加条件となります)

- (1)セミナー開催中の傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について主催者の責任を問いません。
- (2)セミナー開催中の事故・傷病への補償は、主催者側が加入した保険の範囲内であることを了承します。
- (3)セミナー開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権が主催者に属します。
- (4)主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関連法令等を遵守し個人情報を取り扱います。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 教室参加時(行き帰り・休憩中)には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ(倦怠感・息苦しさ)はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない
- 8 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航歴又は、当該在住者との濃厚接触はない

※参加者で新型コロナウイルス感染者がでた場合、本人(無理な場合は代理でも可)が速やかに
(公財)光市スポーツ振興会(0833-72-9100)に連絡すること。

大人のためのランニングセミナー

【参加申込書】

ふりがな			
氏 名			
生年月日 年齢	西暦 年 月 日生 (歳)	性 別	男 ・ 女
住 所	〒 —		
連絡先	電話番号 ※できれば 携帯	() — ※日中、連絡がとれる番号をご記入ください	
	e-mail	※PC からの連絡が受け取れるアドレスをご記入ください	
緊急連絡先 電話番号	() — 氏名: 続柄: ※ご本人以外の方の連絡先をご記入ください		
主な活動歴 (講習内容の参考にさせていただきます)	・ランニング初心者 or 経験者 ※どちらかに○をつけてください ・ランニング歴 (年) ・トレーニング量(週あたり) 練習回数(回) 練習時間(時間) 走行距離(km)		
アンケート	①このセミナーをどうやってお知りになりましたか ・チラシ&ポスター ・光市スポーツ振興会 HP ・知人 ・光市広報 ②今回のランニングセミナーで学びたい内容は？ () ③今回のランニングセミナーで小島先生・柴田先生にご質問があれば ()		

□申込規約 (参加者は、下記申込規約に同意していただくことが参加条件となります)

- (1)セミナー開催中の傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について主催者の責任を問いません。
- (2)セミナー開催中の事故・傷病への補償は、主催者側が加入した保険の範囲内であることを了承します。
- (3)セミナー開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権が主催者に属します。
- (4)主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関連法令等を遵守し個人情報を取り扱います。

