

FunFun Running Lesson 1

- ◇ これからランニングを始めたい！
- ◇ ランニングの知識を増やしたい！
- ◇ 楽しくランニングがしたい！

ちょっと参加してみませんか？

日時：令和6年1月21日（日）9：00～11：30

場所 岩国運動公園芝生広場
※ 雨天の場合は屋内ゲートボール場

参加対象 中学生以上の楽しいランニングに興味がある方

定員 30人

参加料 500円（当日徴収）

持参する物 動きやすい服装、走れる靴（ランニングシューズが良いですが、ランニングシューズでなくてもOK）、飲料水

内容

- ① シューズを選ぼう
アシックス（シューズ試し履き）
- ② 走り方フォーム
- ③ ランニングに必要なトレーニングの紹介
- ④ 実際に走ってみよう！

申込期間

1月4日（木）～17日（水）

申込方法

電話で申込

☎32-7372（平日のみ9:00～17:00）

★講師プロフィール 所属C-POWER★

【経歴】 ●出雲工業高校 ●山梨学院大学 ●JFE スチール競走部
選手時代にトレーニングの重要性を知り、引退後はトレーニングの大切さを伝えるためトレーナーに転身。自らの経験をもとに体幹トレーニングや動き作りを一般の方からスポーツ選手に伝えていく。

また、スキんストレッチ（筋膜リリース）でコンディショニングを行ったり、LEOMO（動作解析機器）を駆使して動きの改善を図ることを専門に行っている。

【資格】 ●C-power トレーナー ●SBC コーチ ●スキんストレッチLv2 トレーナー

【実績】

東京マラソン 2020	58位（エリート枠）
全日本実業団陸上 3000m障害	4位（日本人3位）
ニューイヤーズ伝	出場
箱根駅伝	総合3位（5区区間2位）
出雲全日本選抜駅伝	準優勝（5区区間賞）

講師：大谷 康太
スポーツトレーナー



主催：（一財）岩国市体育協会
共催：岩国市・岩国市教育委員会
後援：岩国運動公園指定管理者

（岩国市体育協会・イズミテクノ・シンコースポーツ・アシックスグループ）