



つながりひろば

「安全・安心ランニングセミナー」 Part1 開催!



## 【マラソンアイテムと実走講座】

スポーツシューフィッターによるマラソン入門講座  
(脳トレランニング・脳と筋肉の動きを連動!)

① 2月17日(日) 開催!

### <マラソン対策講座内容>

#### A. シューズについて

- シューズの種類と効果による使い分け

#### B. インソール(中敷)について①

- 体幹バランス向上(フォームづくりと連動した使い方)

#### C. 姿勢の作り方

- 体幹の軸ができる・ぶれない身体作り

#### D. 着地の仕方について

- 膝への負担軽減

#### E. 腕振りについて

- 全身運動へ連動する動き作り

### <講座詳細スケジュール>

● 開始時間: ①② 8:30~11:30

● 受付時間: 各回 30分前から受付開始

● 場所: 大阪国際がんセンター 1F 小会議室  
(エントランス前でご案内します)

● 定員: ①②各30名

● 参加費: ①②各1,000円(当日徴収します)  
(つながりひろば会員様は無料)

③のマラソン記録練習会は別企画となり別料金となります  
→参加費3000円(つながりひろば会員様2000円)

● 申込方法: 下記QRコードからお申し込み

● 参加特典

① ゼビオスポーツ10%割引券プレゼント  
(全国ゼビオスポーツにて使用可能)

● その他: 服装は走れるウェア・シューズ/年齢不問

● 問い合わせ先

・ゼビオのみやキューズモール店: 06-6910-1550

・つながりひろば: 080-4892-3847

\* 基本的には自己責任での御参加と致します

\* スポーツ保険加入は有

\* 内容が変更になる場合もあります。

② 3月17日(日) 開催!

### <マラソン対策講座内容>

#### A. GPS・心拍時計について

- 心拍トレーニングと走力アップを連動

#### B. インソール(中敷)について②

- 体感バランス向上(足元メンテナンスと連動した使い方)

#### C. 腕振りを推進力に活かす

- 腕振り引くか出すかでの反応の違い

#### D. ストライドとピッチの関係

- もも上げと下げにおける意識と反応の違い

#### E. 骨盤の動きについて

- 向きによる反発と安定感の違い

③ 3月24日(日) 開催!

### <マラソン記録練習会> 成果を試そう!

つながりひろば周辺にて開催!

→別企画になりますのでQRコードから  
内容の御確認宜しくお願い致します。

4月以降も安全・安心ランニング  
セミナーを毎月開催予定!

### <お申込み先>

下記QRコードを読み込んで頂き、参加したい日時にチェックを入れて、  
お申し込み下さい。ご参加お待ちしております。



2月17日  
申込コード



3月17日  
申込コード



3月24日  
申込コード



伊藤 知彦

### 【講師のご紹介】

#### <伊藤 知彦>

・FHAシューフィッター・JAFT認定スポーツシューフィッター

・日本ノルディック連盟オピニオンリーダー

・ビートレインソールアドバイザー契約講師

・UTMB・UTMF・信越五岳・ゴリゴーン等100マイルレースやウルトラマラソンを多数完走

・日本百名山完登

スポーツシューフィッターによるランニング講座! 超ロングレースや長時間動

き続けるコツ。怪我をしないでトレーニングを続けるコツを説明します!

なるほどを沢山実感しビフォー・アフターの違いを体感できます!