

走れる身体プロジェクト

フィジカルトレーニング教室

【開催日程 各回のテーマ】

1回目	9月 2日 (火)	「 フィジカル入門 」身体づくりの基礎
2回目	9月 9日 (火)	ランナーに必要な 栄養学
3回目	9月30日 (火)	いつまでも「 若々しく 」過ごすためのランニング
4回目	10月 7日 (火)	体のケアと 怪我予防 を学ぶ
5回目	10月14日 (火)	大会1か月前の身体づくりと 最終調整
6回目	10月21日 (火)	大会前に必要な 準備 と42.195 k mへの 心構え

～講師紹介～

2023.2024. 2025福岡マラソンプロジェクト講師

健康運動指導士・スポーツトレーナー 中村 優介

福岡マラソン2023 3時間27分 完走

【経歴】

スポーツの専門学校卒業
公共施設での健康及び運動教室や講義
高校部活動フィジカルトレーニング指導
公民館で貯筋運動プログラム教室 講師
地域保健福祉課との連携での健康講義 体力測定会
短期大学でのトレーニング指導
2023.2024福岡マラソン 完走プロジェクト講師
お口と健康教室の健康部門 講師
こどものかけっこ教室講師
YouTubeチャンネル「おにマス∞ YUSUKE」にて健康情報発信

【講師から皆様へ】

私自身、学生時代走ることが嫌いでしたし、遅く遅かったです。
そんな私が今や毎日10キロを走るほど、大好きな種目となりました。
私が本格的にランニングを始めたのは、成人を過ぎた後です。
誰しもが**今が一番若い時**です。
これから運動を始めてみたい方も既に運動をしている方も
皆様が「**もっと運動が身近に**」「**運動したくなる**」「**走り出したくなる**」ような
教室を開催します！今回で3回目の開催です！
ぜひ皆様のご参加心よりお待ちしております。



【教室の詳細】

場 所： ももち体育館 競技場
対 象： **18歳以上**
日 程： 9月 2日(火)～10月21日(火) 全6回
※9月16日(火)、23日(火・祝)を除く
予備日： 10月28日(火)
時 間： 19:30～20:30
費 用： **3,000円**
定 員： **30名(抽 選)**

【持ち物】運動のできる服装とタオル、
室内用シューズ、お飲み物をお持ちください。

【主なスケジュール】

～10分 テーマについての座学と実技
～15分 ウォーミングアップ
～45分 フィジカルトレーニング
～終了 クールダウン

これからランニングをしてみたい方や
マラソン大会にいつか挑戦してみたい方
ランニングをされていてこれからマラソン大会に
出場してみたい方、マラソン大会に向けて
練習中の方など**幅広い方が参加できる教室**となっています。
とにかく運動したい方も是非ご参加ください！！

【申込方法】

事前申し込みが必要です。

7月1日(火)からお申込み受付を開始致します。※締め切りは7月31日(木)まで

お申込みは、福岡市ももち体育館ホームページもしくは直接ご来館にてお申し込みください。

応募多数の場合抽選、当選者のみ通知致します。なお、ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

【連絡先】福岡市ももち体育館 福岡市早良区百道2-3-15 TEL 092-851-4550

