



走れるカラダを創る **フィジカル** トレーニング教室

【開催日程 各回のテーマ】全6回 19:30~20:30

- 1回目 9月 8日(金) 「**走りを科学**」走る効果を学び ランを生活に
- 2回目 9月15日(金) ランナーの**身体を作る基礎**とランナーのための**栄養学**
- 3回目 9月22日(金) 走る動きと筋肉を学び **正しく走り、正しくトレーニング**
- 4回目 9月29日(金) 体のケアと**怪我予防**を学ぶ
- 5回目 10月 6日(金) 大会1か月前の**身体づくり**と**最終調整**
- 6回目 10月13日(金) 大会前に必要な**準備**と42.195kmへの**心構え**

【参加特典】ランニングに関する知識等の講義会

8月26日(土)14:00~ 福岡市美術館ミュージアムホールにて 講義

10月1日(日)14:00~ 福岡市美術館ミュージアムホールにて 講義 平和台陸上競技場にて 実技

参加特典として
2つのプログラムにも
参加できます!

【教室の主なスケジュール】

- ~15分 テーマについての座学と実技
- ~20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!!!

講師

中村 優介 トレーナー

福岡マラソン2017 3時間53分で完走

2023年福岡マラソン 当選したら走ります!

今大会は、サブ3.5を目標にトレーニング中です!



トレーニングルーティン 最近の筋トレの重量
毎日10キロ走って ベンチプレス180キロ
スクワット 180キロ
週5~7日筋トレをしています。 デッドリフト 180キロ

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! 皆様のご参加心よりお待ちしております。

【経歴】

スポーツの専門学校卒業
公共施設での健康教室や講義
早良区内での公民館指導
地域保健福祉課との連携での健康講義
短期大学でのトレーニング指導
YouTubeチャンネル「おにぎりマッスル」にて健康情報発信



【資格等】

- ・健康運動指導士
- ・貯筋運動指導者
- ・ベーシックインストラクター
- ・公認キッズリーダー ALLスクールマスター等



【教室の詳細】

場所: **ももち体育館 剣道場**
対象: **18歳以上**
日程: 9月 8日~10月13日 全6回
時間: 19:30~20:30
費用: **3,000円**
定員: **15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。
※ 主催者で、スポーツ傷害保険に加入します。

【申込方法】

事前申し込みが必要です。

7月21日(金)からお申込み受付を開始致します。※締め切りは8月10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

