

TAMBA100 応援
チャリティー企画！

青山学院大学陸上競技部トレーナーが直接指導
もっと動ける！もっと安定する！もっと速く走れる！

「ランニングフォーム改善講座」

日時

2023年5月30日(火)

19:45~21:15

場所

オンライン開催

(ZOOM アプリ使用)



■ 講師 萩原聖人

- ・青山学院大学陸上部トレーナー
- ・早稲田大学大学院スポーツ科学修士
- ・2023 丹波篠山トレイルラン 15 キロの部 優勝
- ・歪みを正す 100 の基本、新しい部活の作り方など



■ 特別ゲスト 岸本大紀 (友情出演)

- ・GMO インターネットグループ 所属
- ・青山学院大学卒業
- ・第 98 回箱根駅伝 7 区区間賞
- ・第 99 回箱根駅伝 9 区区間賞

TAMBA100 アドベンチャートレイル 2023 応援チャリティー企画 青学陸上部トレーナーが直接指導！ランニングフォーム改善講座！



TAMBA100

アドベンチャートレイル実行委員会
実行委員長 中谷 亮太

■ 講座概要 ■

2015年から青山学院大学陸上競技部・長距離ブロックのトレーナーとして
駅伝部の活躍を支える萩原聖人氏を講師に迎え、ランニングフォームの改善の
考え方や、どなたでもすぐに実践できる実技をご紹介します。

また、箱根駅伝9区 区間賞、GMOインターネットグループ陸上競技部で活躍
中の岸本大紀選手をゲストに迎え、私中谷亮太とのトークセッション、参加者
の皆様からの質問にお答えするトークコーナー、**プレゼント企画**も予定してい
ます。ランナーの方はもちろん、駅伝を応援されているファンの方にも楽しんで
ご参加頂ける特別講座です！2度とないこの機会にぜひご参加ください！

■講座内容■

自分のランニングフォーム、気になりませんか？

綺麗なフォームは、見た目の良さだけでなく、効率の良い身体の使い方をしているため、長時間走っても疲労が少なく、スピードも維持できます。

また、崩れたフォームは特定の部分の痛みや、故障の原因となります。

- ・腰が落ちやすい（骨盤が後傾しやすい）
- ・接地が安定しない（捻挫癖がある）
- ・腕が振れない（肩甲骨の動きをもっと良くしたい）
- ・股関節周りの筋肉を上手く使って走れるようになりたい

など

ランナーの方によくあるフォームの悩みを、青学陸上部の萩原トレーナーが、わかりやすく解説し、実技を行いながら改善します！即効性があるトレーニングも多くあるので、TAMBA100に参加されるランナーの方の直前コンディショニングにもオススメです！

お申し込み詳細

ご予約フォーム URL

<https://docs.google.com/forms/d/13pPwyArbrckKIGZHQLOEIVsqs0GPvdenBmemgYdxYnl/edit>

■ 料金・500円以上～※参加料は大会への寄付金となり、レースの安全運営のために使用させていただきます

■お申し込み締め切り 5月29日（月）

■利用アプリ…ZOOM ※インターネット環境のない方はご利用頂けません。

■ご予約～参加までの流れ■

・ご予約フォームにて、規約・キャンセルポリシー等に同意の上ご予約をお願いいたします。

・メールにて、お支払についてお知らせいたします。

・参加料（寄付）は前日までにお支払いをお願いいたします。

・事前に ZOOM アプリをダウンロードをお願いいたします。

・当日メールにて zoom ミーティング URL およびパスワードをお送りいたします。ご予約時間になりましたら送られてきた URL にアクセスし、ミーティングルームへご入室下さい。

・質疑応答も行います。マイクは基本オフにして頂き、発言の際のみ、オンに切り替えをお願い致します。