

ランナーの為のコアコンディショニング

Runner

& 栄養講座

～競技力向上・故障予防プログラム～

「健康のためにランニングを始めたのに膝が痛い」「自己ベストを縮めたいのに思うように記録が伸びない」など、悩みをかかえているランナーは多いものです。今回は、コアコンディショニングの視点から「走る」を考え、自己ベスト更新、また、より快適に走ることを目的としたセミナーを開催いたします。講師に、ランニング業界でご活躍の小島成久氏をお招きして、ランニングにおける有効なコアコンディショニング法を理論的に、そして実践を通し教えていただきます。タイム更新を目指す方、ランニング指導に関わられている方、より快適に「走る」を追求したい方、この機会に本物の理論・技術を習得しませんか？

管理栄養士による栄養アドバイスも行います！

Core Conditioning Training



講師 小島 成久 氏

- ・日本コアコンディショニング協会（JCCA）認定マスタートレーナーA級講師
- ・健康運動指導士 ・カイロプラクター
- ・株式会社ニューバランス・ジャパンランニングアドバイザー
- ・ノルディックウォーキング協会認定ノルディックウォーキングインストラクター
- ・株式会社LPNテクニカルアドバイザー
- ・西鉄陸上部フィジカルトレーナー
- ・著書 「背伸びランニング！」（梓書院）

- 日時：令和2年2月29日（土） 13:00～16:00
（13:00～15:00コンディショニング講習／15:00～16:00 栄養講座）
- 場所：県民総合運動公園陸上競技場
- 主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ
- 対象：運動指導に携わる方、競技力向上をめざす方
- 定員：50名程度（先着順）
- 受講料：2,000円（当日徴収）
- 備考：
・運動のできる服装、シューズ、タオル、飲み物、筆記用具をご持参ください。
・受付は12:30～開始します。開始10分前までには会場へお越しください。
また、所用により遅刻・欠席される方は、下記の電話番号まで必ずご連絡をお願いいたします。



栄養講座 山口 かおり

- （一財）熊本県スポーツ振興事業団職員
- ・管理栄養士
 - ・健康運動指導士
 - ・アスリートフードマイスター2級

- 申込方法：別紙の申込書にご記入の上、電話・FAX又は、メールにてお申し込みください。
（氏名・年齢・電話番号・所属をお伝えください。）
※FAXでお申し込みの場合は着信の確認をお電話にて行ってください。
- 《問い合わせ》 ●熊本県民総合運動公園陸上競技場（熊本市東区平山町 2776）
TEL：096-380-0783 FAX：096-389-7280 メール：kouen_shinkou@kspa.or.jp

FAX 送信 FAX096-389-7280

ランナーの為のコアコンディショニング&栄養講座 申込み用紙					
フリガナ		年齢		性別	男 ・ 女
氏 名					
フリガナ					
勤務先・所属団体名					
電話番号					

個人情報等の取り扱いについて

◎上記個人情報は当教室の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者への提供も致しません。

◎本教室では、以下の目的により教室実施中の写真を撮影させていただきます。

- ・グループ内部での、実施報告書へ記録及び掲載用写真として使用するため。
- ・グループの開催事業を広報するための制作物（チラシ、HP、ブログ）等の掲載用写真として使用するため。