

FunFun Running Lesson3

- ◇ ランニングの知識を増やしたい！
- ◇ 楽しくランニングがしたい！

ちょっと参加してみませんか？

日時：令和6年12月21日（土）9：00～11：00

場所 岩国運動公園芝生広場
※ 雨天の場合は総合体育館アリーナ

参加対象 中学生以上の楽しいランニングに興味がある方

定員 30人

参加料 500円（当日徴収）

持参する物 動きやすい服装、走れる靴、飲料水、タオル

内容

- ① 走り方フォームのチェック
- ② ランニングに必要なトレーニングの紹介
- ③ 実際に走ってみよう（10Km程度）

申込期間

12月2日（月）～20日（金）

申込・問合せ

岩国市総合体育館

☎0827-32-7411

★講師プロフィール 所属C-POWER★

【経歴】 ●出雲工業高校 ●山梨学院大学 ●JFE スチール競走部
選手時代にトレーニングの重要性を知り、引退後はトレーニングの大切さを伝えるためトレーナーに転身。自らの経験をもとに体幹トレーニングや動き作りを一般の方からスポーツ選手に伝えていく。

また、スキinstretch（筋膜リリース）でコンディショニングを行ったり、LEOMO（動作解析機器）を駆使して動きの改善を図ることを専門に行っている。

【資格】 ●C-power トレーナー ●SBC コーチ ●スキinstretch Lv2 トレーナー

【実績】

東京マラソン 2020	58位（エリート枠）
全日本実業団陸上 3000m障害	4位（日本人3位）
ニューイヤー駅伝	出場
箱根駅伝	総合3位（5区区間2位）
出雲全日本選抜駅伝	準優勝（5区区間賞）

講師：大谷 康太
スポーツトレーナー



主催：岩国市体育協会・イズミテクノ・シンコースポーツ・アシックスグループ
後援：岩国市・岩国市教育委員会