

# KAIKE SPORTS ACADEMY

## RUNNING SCHOOL

2015年スクール生募集!

ゆっくり走りすることで速くなれる～初心者歓迎!

ランニングの基本は立つこと、歩くことであり、ゆっくり走ることです。ゆっくり走ると基本である良いフォームを意識することができ、効率の良い体の動きを身に付けることができます。駅伝やマラソン、トライアスロンなどの実業団選手のランニングの中心はジョグ(ジョギング)です。ジョグにも速さの違いはありますが、脂肪を燃焼しながら走れる体を作ることが大切です。そんな体を目指して、私たちと一緒に楽しく走りましょう。

◇開催日時: 月4回(毎月基本第2、第4週の水曜、土曜)

水曜 19:15~21:00、土曜 16:00~18:00(練習内容によって多少時間が長くなることもあります)

◇練習場所: 水曜: やまもと整形外科クリニック(米子市米原3丁目) 又は どちらドラパークその周辺コース  
土曜: 皆生プレイパーク、皆生海岸コース、陸上競技場、弓ヶ浜公園(松林周回コース) など

◇練習内容: ○ストレッチ又はほぐし体操

○動きつくり運動(ランニングドリル、ラダー、ミニハードルなどを使用)

○ランニング 30分~80分(練習日により変わります)

○ストレッチ又はコンディショニングを整える運動など(ストレッチポール、ヒメトレポールを使用し可動域を広め、体幹トレーニングで姿勢を安定させ故障のない体を作ります)

※日によって練習内容は変わります

※雨天や雪の場合はコンディショニング中心のメニューになる場合があります  
(ホグレルマシーンなどを使用したトレーニング)

※大会等でお休みになる場合があります

◇参加対象: 中学生以上の健康な男女

◇参加料金: 一般会員 5,250円(ご家族、ご兄弟でご参加の場合、二人目からは4,700円です)

エフォーツ会員 4,500円(キッズ・ジュニアスクール会員のご父兄)

ビジター 1,500円(一回)

※ご夫婦、親子でご参加の場合は2人目から500円割引いたします

※その他初月費用にはスポーツ保険代1,850円(3月末まで)、クラブTシャツ代2,500円

◇指導:(指導者は日によって変わる場合があります)

①小原 エ(トライアスロンチームエフォーツヘッドコーチ)

資格:(財)日本体育協会公認トライアスロン指導員

戦歴:2000年シドニーオリンピックトライアスロン競技出場

②小原 千絵(チームエフォーツコーチ兼コンディショニング担当)

資格:日本体育協会公認トライアスロン指導員、コアコンディショニング協会アドバンストレーナー

戦歴:ITUトライアスロン世界選手権日本代表4度出場

◇お問合せ先:Eメール [tchey-obara@sea.plala.or.jp](mailto:tchey-obara@sea.plala.or.jp) 又は 電話 090-9501-0091(小原まで)