



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

平成 29 年度 サンピアンかわさき自主事業

ナチュラールランニング講座



走ると体が痛くなる。それでも走り続けたい方に！

《第 1 部》 二軸感覚の走り方

- ・蹴らず、捻らず、力まない
- ・内力（筋力）に頼りすぎずに、外力（重力と地面反力）
- ・体重移動で自然と体を前に進める走り方

あなたのランニングを一度「ゼロベース」で見直して、気持ちよくスピードに乗る走り方を身につけてみませんか！

《第 2 部》 ・「85%のランナーが抱えている3つの大きな誤解

- ・アゴは下げた方がいい？
- ・腕は大きく振った方がいい？
- ・膝が痛くなるのは太腿の前の筋肉が弱いから？

《日 時》 平成 30 年 2 月 12 日（月） 10:00 ～ 12:00

《受講料》 3,000 円（当日現金払）

《持ち物》 水分補給できるもの
運動しやすい恰好で
お越しく下さい

《定 員》 25 名（先着順） 受付開始 1 月 9 日～

（室内では靴下または裸足）

《会 場》 サンピアンかわさき 2 階 第 3 交流室（更衣室あり）



金城 みどり

葉山ナチュラル
ランニングクラブ代表

《講 師》



高岡 尚司

「ゼロベースランニング」提唱者
熊本国府高校陸上部コーチ
ランニングコーチ
鍼灸マッサージ師
ランニング足袋開発アドバイザー
メディア情報

<https://www.takaokashoji.com/>

《お申込み・お問合せ》

川崎市立労働会館（サンピアンかわさき）

川崎市川崎区富士見 2 - 5 - 2

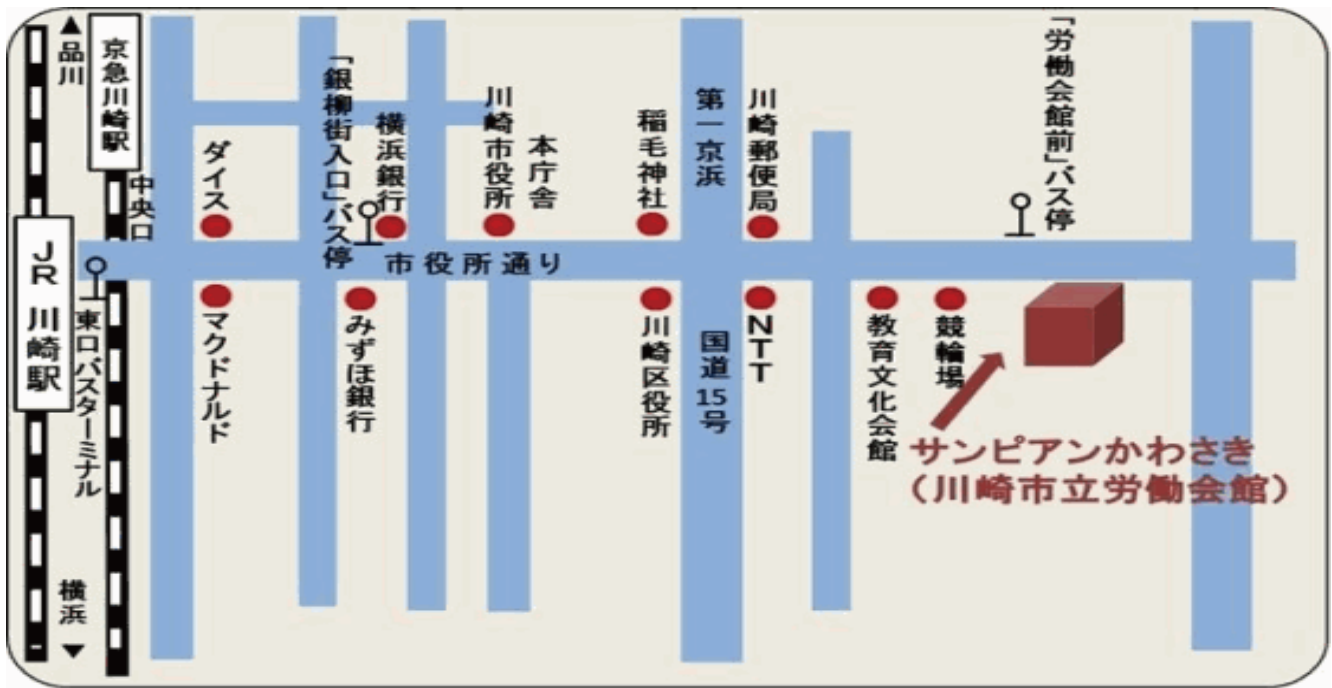
TEL 044-222-4416 FAX 044-244-5094

e-mail:sunpian@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9 時 00 分 ~ 20 時 30 分



アクセス：川崎駅東口バス乗り場（⑪～⑮）川崎市営バスまたは臨港バス乗車「労働会館前」下車または京急大師線港町駅より徒歩 11 分



お申込み

電話・メール・FAX 申込書・QRコードのいずれかでお申込み下さい。電話・メールでのお申込みの際は、講座名・お名前（メールの時はフリガナ）をお知らせ下さい。



申込書 宛先 (FAX 044-244-5094) サンプیانかわさき

講座名	ナチュラルランニング講座		
(ふりがな) 参加者名			
連絡先	(勤務先・自宅)	〒	—
	TEL :	()	/ FAX : ()
	メールアドレス :		
講座の情報源 (✓して下さい)	<input type="checkbox"/> DM	<input type="checkbox"/> ホームページ	<input type="checkbox"/> チラシ <input type="checkbox"/> 知人
	<input type="checkbox"/> 勤務先から	<input type="checkbox"/> その他 ()	
川崎市勤労者福祉共済	会員	・	非会員

ご提供いただきました個人情報は、厳重に管理し、講座の開催に関する業務の範囲内でのみご使用させていただきます。

主催 川崎市立労働会館 (指定管理者 公益財団法人神奈川県労働福祉協会)