



体のセルフケアに興味のある方歓迎!

☀️ ランニングのための ☀️

コンディショニング講座

三鷹市民駅伝
大会参加の方にも
おすすめです!



季節は秋。ランニングをするには大変良いシーズンとなりました。怪我が増え、不調がちとなる冬に向けて、ランニングをするに当たっての体のケアについて学びます。ストレッチや体幹トレーニングなど、ご自宅でも取り組める内容も含まれています。ランニングに限らず、体のセルフケアやコンディショニングに興味があれば、どなたでも参加可能なプログラムとなっています。ぜひ奮ってご参加ください。

【日時】

2022年10月16日(日) 13時15分~14時45分

※新型コロナウイルス感染拡大の影響に伴い、開催が中止又は延期になる場合があります。予めご了承ください。

【会場】

SUBARU総合スポーツセンター 地下2階 小体育室

【対象】

三鷹市内在住、在学、在勤で中学生以上の方

【定員】

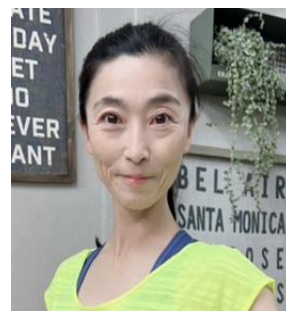
20名 ※定員を超えた場合は、抽選となります。

【参加費】

500円

【講師紹介】

山路 陽子(やまじ ようこ)「スポーツインストラクター」健康運動実践指導者。PFAピラティスアドバンスインストラクター。フィットネスウォーキングインストラクター。健康意識の向上に向けてまずは歩くことから、そして怪我をしないランニングの普及に力を入れている。平成30年度以降「ランニングのためのコンディショニング講座」にて講師を務める。一人でも多くの人に「カラダを動かす気持ち良さ」を知ってもらうため、Youtube動画「くまごろろとエクササイズ」配信中。子供からお年寄りまで誰にでも簡単にできる体操を紹介している。



裏面もあります





【講座の内容】

- ①コンディショニングとは何か
- ②走る前のコンディショニングについて
- ③走った後のタオルを使用したセルフケアについて



【参加にあたっての注意事項】

1. 受付開始時刻について
13時より小体育室内にて受付をします。
2. 参加費について
当日、SUBARU総合スポーツセンターの券売機で500円分のチケットを購入し、受付までお持ちください。
3. 持ち物について
動きやすい服装、ふた付きの飲み物、マスク（講座中も着用必須）、汗ふき用タオル、タオル（長さ85cm×幅35cm程度のもの。講座内で使用します。）をお持ちください。

【申込方法】

講座申込システムにてお申し込みください。

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp>)

講座申込システムのお申し込みは
以下のQRコードからできます。



昨年の様子

上記ウェブサイトへアクセスの上、『施設：SUBARU総合スポーツセンター』、『ジャンル：スポーツ』、『曜日：日』にチェックをして検索してください。

【申込期間】

2022年9月1日（木）から9月27日（火）まで

【主催】

公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団



【お問合せ】

SUBARU総合スポーツセンター 地下1階 運動施設事務室

電話：0422-45-1113

