

# ランナーのための 「ベストコンディション」の作り方

11月  
新講座



《講師》 フィジカルトレーナー  
中野ジェームズ修一  
《受講日》 特定水曜日 19:00~20:30  
《受講料》 6カ月(6回)分 18,810円(税込)

季節に応じた日々のトレーニングやケア方法をはじめ、成果を飛躍的にアップさせるランナーの心得なども紹介します。初心者からトップランナーまで、自分自身でベストコンディションを作り、練習量を減らしつつ自己ベストの更新を目指します。11月から始まる5カ月講座(全6回)です。

## 2021年11月~2022年3月 カリキュラム

- 11月 3日 ランナーのための体幹トレーニングの基本
- 11月24日 食事の摂り方を変えて体を調整する方法
- 12月22日 疲労を抜く&溜めないためのひと工夫したストレッチ
- 1月26日 年間の練習計画を立ててみる
- 2月23日 ランナーのための膝痛・腰痛予防軽減方法
- 3月23日 疲労を効率よく回復させるリカバリー方法10則!



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料550円(税込)が必要です。

55周年  
記念キャンペーン  
新規入会の方全員に  
550ポイント  
プレゼント  
12月まで  
実施中



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)

## 【講師プロフィール】

PTI認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー

米国スポーツ医学会認定運動生理学士

(株)スポーツモチベーション 最高技術責任者

(社)フィジカルトレーナー協会 (PTI) 代表理事

「理論的かつ結果を出すトレーナー」として数多くのトップアスリートやチームのトレーナーを歴任。特に卓球の福原愛選手やバドミントンのフジカキペア(藤井瑞希選手・垣岩令佳選手)マラソンの神野大地選手の個人トレーナーとして広く知られている。

2014年からは青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化も担当。

ランニングなどのパフォーマンスアップや健康維持増進のための講演、執筆など多方面で活躍。近年は超高齢化社会における健康寿命延伸のための啓蒙活動にも注力している。

自身が技術責任者を務める東京神楽坂の会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」は、無理なく楽しく運動を続けられる施設として、幅広い層から支持を集め活況を呈している。主な著書に『医師に運動しなさいと言われたら最初に読む本』(日経BP)『青トレ』(徳間書店)などベストセラー多数。