

～ランナーズクリニック開催～

しばはら整形外科スポーツ関節クリニックは
神戸マラソン出場ランナーを応援しています！

腰や膝が痛くなる

タイムが伸びない

こんな方に
オススメ！

後半に足がつる

腕振りが疲れる

実施内容

* 現状を知り，正しく身体を使う

走り方を客観的に評価し，トレーニング前後の比較を行います

* ランニングに必要なトレーニングの実践

個々に適したプログラムを作成し，実施します

日程：10月の毎週土曜日，11月10・17日（土） ※全6回

時間：15:00～16:20（雨天決行）

持ち物：動きやすい服装，ランニングシューズ，タオルなど
一マラソンをしている方は是非ご相談くださいー

講師：水口 凱（ランニングアセスメントスペシャリスト）

参加費：5000円（全6回） ※1回毎の場合は1000円

参加人数：最低3名～最大10名

特典：プロテイン・評価シートの配布

42.195km

あなたの42.195kmへ。たくさんのありがとう。



全6回のスケジュール

- 第1回 ランナーズクリニックの体験
- 第2回 評価～自分の走り方の現状を知る～
姿勢について
- 第3回 上肢・下肢のトレーニング
- 第4回 呼吸について
- 第5回 再評価～効果測定～
一週間前のコンディショニング
- 第6回 大会前日の調整

タイムスケジュール

- ・15:00～ 集合・ウォーミングアップ
- ・15:10～ ランニング(2キロ程度)
- ・15:20～ トレーニング(その日のテーマに合わせて)
- ・15:50～ ランニング(3～4キロ程度)
- ・～16:20 クールダウン・終了



～ランナーズクリニックを通じて～

全6回を通じて「怪我をしないように正しく走る為はどうすればいいのか」「走るためのトレーニングとは？」など参加者の皆様が日々抱えている悩みを少しでも解決できればと思います。