

走れる身体プロジェクト

フィジカルトレーニング教室

【開催日程 各回のテーマ】

- 1回目 9月 3日(火) 「**フィジカル入門**」身体づくりの基礎
- 2回目 9月10日(火) ランナーに必要な**栄養学**
- 3回目 9月24日(火) いつまでも「**若々しく**」過ごすためのランニング
- 4回目 10月 1日(火) 体のケアと**怪我予防**を学ぶ
- 5回目 10月 15日(火) 大会1か月前の身体づくりと**最終調整**
- 6回目 10月 22日(火) 大会前に必要な**準備**と42.195kmへの**心構え**



講師 筋力大好きスポーツトレーナーが、**473.5達成!!!**
福岡マラソン2023 3時間27分で完走

健康運動指導士・スポーツトレーナー 中村 優介



フィジカルトレーニングを中心に福岡で活動しているスポーツトレーナーです！
 健康運動指導士として活動しておりますので、市民ランナーに寄り添った運動プログラムを提供致します。

講師から皆様へ

私自身、学生時代走ることが嫌いでしたし、凄く遅かったです。
 そんな私が今や毎日10キロを走るほど、大好きな種目となりました。
 私が本格的にランニングを始めたのは、成人を過ぎた後です。
 誰しもが**今が一番若い時**です。
 これから運動を始めてみたい方も既に運動をしている方も
 皆様が「**もっと運動が身近に**」「**運動したくなる**」「**走り出したくなる**」ような
 教室を開催します！皆様のご参加心よりお待ちしております。

【経歴】

スポーツの専門学校卒業
 公共施設での健康及び運動教室や講義
 高校部活動フィジカルトレーニング指導
 公民館で貯筋運動プログラム教室 講師
 地域保健福祉課との連携での健康講義 体力測定会
 短期大学でのトレーニング指導
2023年福岡マラソン 完走プロジェクト講師
 お口と健康教室の健康部門 講師
 こどものかけっこ教室講師
 YouTubeチャンネル「おにマス∞ YUSUKE」にて健康情報発信

【教室の主なスケジュール】

- ～10分 テーマについての座学と実技
- ～15分 ウォーミングアップ
- ～45分 フィジカルトレーニング
- ～終了 クールダウン

これからランニングをしてみたい方や
 マラソン大会にいつか挑戦してみたい方
 ランニングをされていてこれからマラソン大会に
 出場してみたい方、マラソン大会に向けて
 練習中の方など**幅広い方が参加できる教室**となっています。
とにかく運動したい方も是非ご参加ください!!!

【教室の詳細】

場 所 : **ももち体育館 剣道場**
 対 象 : **18歳以上**
 日 程 : 9月 3日～10月22日 全6回 ※9/17、10/8を除く
 時 間 : 19:30～20:30
 費 用 : **3,000円**
 定 員 : **20名(抽選)**
 【持ち物】
 運動のできる服装とタオル、
室内用シューズ、お飲み物をお持ちください。
 ※ 主催者側で、スポーツ傷害保険に加入します。



【申込方法】

事前申し込みが必要です。

7月1日(月)からお申込み受付を開始致します。※締め切りは7月31日(水)まで

お申込みは、福岡市ももち体育館ホームページもしくは直接ご来館にてお申し込みください。

応募多数の場合抽選、当選者のみ通知致します。なお、ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

【連絡先】福岡市ももち体育館 福岡市早良区百道2-3-15 TEL 092-851-4550

