

# 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 2日 (火)	「 <b>フィジカル入門</b> 」身体づくりの基礎
2回目	9月 9日 (火)	ランナーに必要な <b>栄養学</b>
3回目	9月30日 (火)	いつまでも「 <b>若々しく</b> 」過ごすためのランニング
4回目	10月 7日 (火)	体のケアと <b>怪我予防</b> を学ぶ
5回目	10月14日 (火)	大会1か月前の身体づくりと <b>最終調整</b>
6回目	10月21日 (火)	大会前に必要な <b>準備</b> と42.195 k mへの <b>心構え</b>

### ～講師紹介～

2023.2024. 2025福岡マラソンプロジェクト講師

**健康運動指導士・スポーツトレーナー 中村 優介**

**福岡マラソン2023 3時間27分 完走**

#### 【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  
公民館で貯蓄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  
**2023.2024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

#### 【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、遅く遅かったです。  
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！今回で3回目の開催です！  
ぜひ皆様のご参加心よりお待ちしております。



#### 【教室の詳細】

場 所 : **もち体育館 競技場**

対 象 : **18歳以上**

日 程 : 9月 2日(火)～10月21日(火) 全6回  
※9月16日(火)、23日(火・祝)を除く

予備日 : 10月28日(火)

時 間 : 19:30～20:30

費 用 : **3,000円**

定 員 : **30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!!!**

#### 【申込方法】

**事前申し込みが必要です。**

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

お申込みは、福岡市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】福岡市もち体育館 福岡市早良区百道2-3-15 TEL 092-851-4550

