

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、11/8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

