

効率よいフォーム再確認

クラブ事務局 TEL 043-481-0711
当日直前 TEL 080-5966-0711

12月	時間・集合場所・メニュー	補足
ZOOM	12/12(日)16:00~16:45 体幹ストレッチ45分 12/23(木)19:30~20:15 体幹ストレッチ45分 11/24実施動画(28分) → → →  (毎回こんな感じでやっています)	Zoom情報は改めてメール配信 します。 NR東京の方は全て無料にてご 参加いただけます。
03 (金) 第25回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★1K or 1.3K × 10(8分毎ST) 19:00ST ~20:20頃迄 ★【特設18:50出発】 遠出イルミネーションなど巡るラン100分[8.30時々WALK] (終了20:30頃帰還) 拠点に荷物は置かずに出発	先練なし 長く走りこむ日にします。 20時頃早退などご自由に調節 してください。
10 (金) 第26回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★60分WAVE走《1K緩走⇄1K疾走》1Kあたり30~60秒落差 ご自身でペースの強弱を作って走り続けます。 ★「ラダー8~10分+10分間ラン」×3 フォーム養成	先練18:30~ 基本動作
12 (日)	柏練習会ご参加推奨日 8:00柏の葉・体育館裏テラス ★15~25Kテンポ走+200M×5 など ご自身でペースを組み立てて走る練習です。	詳細はHP柏予定表参照 クーポン券をご利用いただき 是非練習にいらしてください。
17 (金) 第27回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★『3分間エクササイズ+1K or 6分間走』×6セット ★野外ラン60分[8.00] 【補講】15分おしゃべりダウンラン[~20:15頃]	
18 (土)	佐倉練習会ご参加推奨日 9:00佐倉市・岩名運動公園 ★10K[4.15][5.00]×3(60分毎ST) ★クロカン400Mインターバル など	詳細はHP佐倉予定表参照 クーポン券をご利用いただき 是非練習にいらしてください。
1/7 (金) 第28回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★1K×7(7.5分毎ST) ★野外ラン60分+流し ★個別・フォーム養成&フォームチェック 自分の順番以外は、ラン or 他の方を見とり稽古	スタッフ18:05頃から待機 先練 18:15~18:40 個別フォームチェック 1人5~8分程度 メイン練習中も同様
1/14 (金) 第29回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★内容未定	
1月	【金曜外苑】07(金) 14(金) 21(金) 28(金) 【週末練習】1/16(日)9:30外苑 チャレンジ20K走 他地区の方、ご参加推奨日 2月中旬頃から 東京体育館のトラック開放が再開されるようです。	

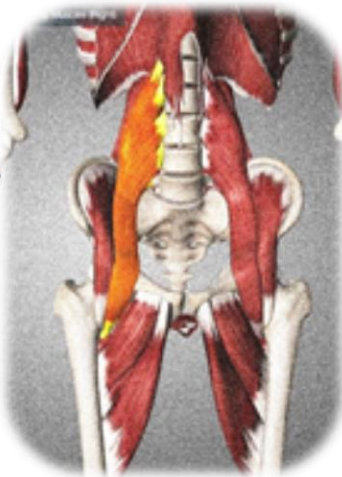
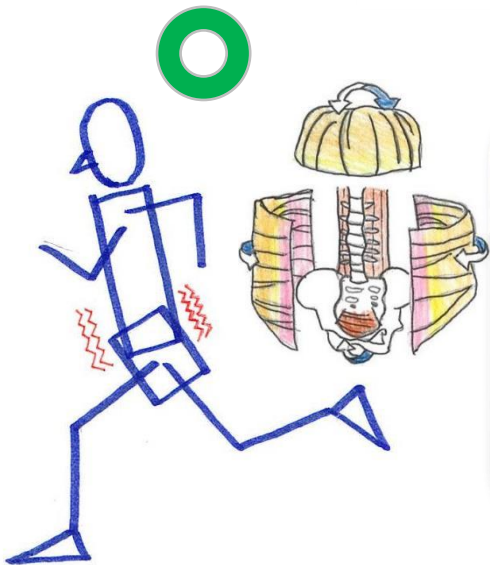
<練習会開催数について> 11月までに24回の活動を終わりました。年間36回の活動を行います。

【01月】07金 14金 16日 21金 28金

【02月】11金 18金 25金※サブアリーナ【クリニック形式】 【3月】04金(10/22振替)

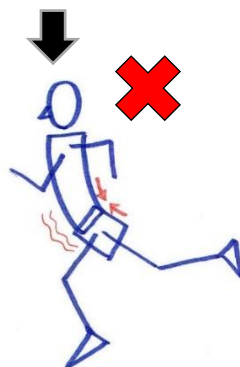
腹筋

体幹のカプセルをまっすぐに維持して、柔らかい足運びを続けるために、下腹部の腹筋を目覚めさせてから走りましょう。



猫背。肩がすくむ。腰が引けている。後傾。腰椎の彎曲がない。股関節の可動域が小さい。

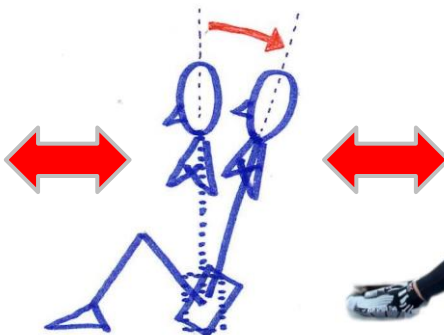
腹筋が抜けて、下腹部が伸びている。脚が後ろに流れる。強く息を吐けない。



走る前のおすすめエクササイズ



動画による補足アドバイス (約6分)



<大切なポイント>

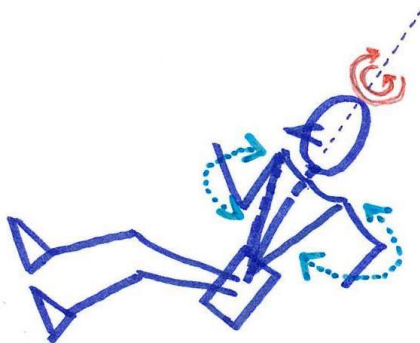
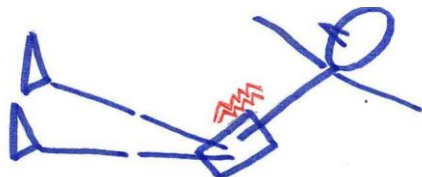
- ★下腹部・深層の腹筋を使う
- ★あばらは開いてリラックス
- ★深い呼吸を維持する

**<注意するポイント>
<良くない例>**

- ▲表層の腹筋を使う
- ▲肩回り・腕の硬直
- ▲呼吸を止めて力づく

■ 上体後方崩し

垂直体育座り。腕は胸で交差。両肩甲骨を寄せて肩はリラックス。まっすぐな姿勢をキープして、ほんの少しだけ上体を後ろへ傾ける。10秒間キープ×3セット。下腹部で耐え、深い呼吸を続ける。



①両肩を前まわし



②両腕をスウィング



■ 飛行機・仰向け

両脚を伸ばして地面から持ち上げる。両肩甲骨を寄せて両腕を広げ、上体を後ろへ倒す。四肢をリラックスさせ、下腹部で耐える。深い呼吸をキープ。10秒間×3セット。

■ スウィング・肩まわし

飛行機 (左) と同じ要領で両脚を持ち上げる。左右の肩甲骨をやわらかく使い
①両肩を前まわし ②両腕をスウィング 下腹部で耐えながら10秒間続ける。



2021.11.24
体幹ストレッチ
(28分)

アドバイス担当
齊藤 太郎

ご自宅練習にご活用ください。