



## 佐倉

水曜 9:30~11:45  
土曜 9:30~11:45



## 岩名運動公園

尚子コース・裕子コース  
400Mトラック  
クロカン1.6K周回コース  
起伏コース  
印旛沼畔 佐倉城址公園

## 柏

水曜 9:30~11:45  
日曜 8:00~10:15



## 柏の葉公園

クロカンコース  
ロード3K周回コース  
400Mトラック  
手賀沼 利根川土手  
近隣起伏コース

## 東京

金曜 18:45~20:15



## 明治神宮外苑

元々の拠点は東京体育館  
(現在利用休止中)

外苑1.3K周回コース  
東宮御所  
代々木公園  
四谷・赤坂起伏コース

## ジュニアスクール



佐倉市 内郷小学校  
岩名運動公園 ほか

ランニング  
ボールで遊ぼう

小中学生対象走り方教室

水曜 17:30~18:45 日曜 9:00~10:00

私たちニッポンランナーズは・・・

いつまでも健康的に、仲間と笑顔で、走り続ける・歩き続ける。

人と人が顔を合わせ、リアルに会し、交流する場所。

それぞれの目標・目的がリスペクトされて、安心安全にスポーツに携わることができる場所。

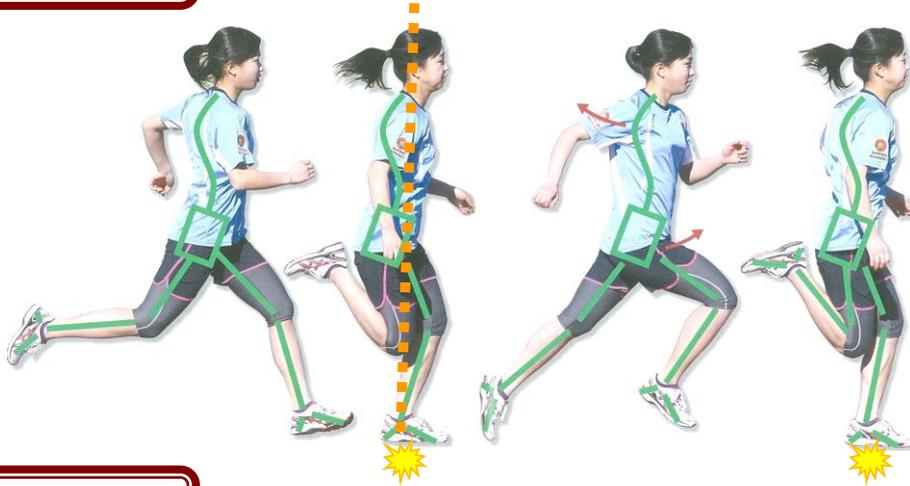
家庭、会社とはことなるもう一つの場所で、仲間と気軽にやりとりができるコミュニティ。そんな地域スポーツクラブです。

NPOニッポンランナーズ代表 齊藤太郎

## ■フォームチェック法

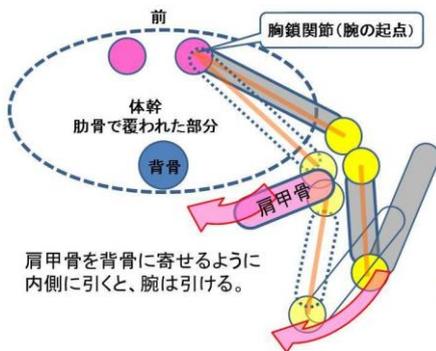
効率よく走る為に意識したい「こ」「け」「し」。こ「骨盤」け「肩甲骨」し「姿勢」です。

### チェック1「姿勢」



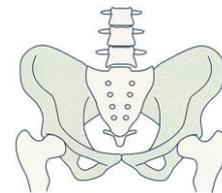
S字を描く背骨と骨盤の前傾。この、体の中心軸をしっかり保ち、あとはリラックス。平地・坂道・疲れてきた時…。いつでもこの部位がどうやって進んでいるのか意識する習慣を。明確にイメージできることで楽に進めるようになります。着地時には体の真下で地面を捉えます。接地の瞬間に、体重を載せ切りましょう。

### チェック2「肩甲骨」



腕振りは、腕の付け根にあたる肩甲骨がポイント。背骨に引き寄せるような意識で、鋭く引きましょう。デندن太鼓のイメージ。力は末端(紐)ではなく背骨(中心軸)から生み出すことで、体幹ランニングへと発展します。肩の力を抜いてリラックス。腕の付け根(肩甲骨・鎖骨)が動けば、末端は自然と大きな動きになります。

### チェック3「骨盤」



アドバイス: ヘッドコーチ齊藤太郎

骨盤を前傾させ、正しい姿勢。肩甲骨を引くことで生み出された力が、背骨を経て骨盤の回旋に至ります。付け根である骨盤から脚がラクに大きく動いてくれます。上体のスイングと骨盤のスイングを噛み合わせて走りましょう。

足が速くなる

**こけし走り**



こんなに速くなった! 驚きの効果!!  
50m走(男子小学生)のタイム  
**7.7秒が7.0秒に!**

【出典】  
足が速くなる  
こけし走り

監修: 齊藤太郎  
池田書店より4月発売  
モデル: 小又風花  
(NR コーチ)