



国学院久我山高専から早稲田大学。リクルートRCコーチ時代に、シドニー五輪代表選手を育成。2002年にニッポンランナーズを設立。

大人から子どもたちまで約300名が在籍する地域スポーツクラブ(佐倉、柏、東京の3拠点にてランナーやスポーツ選手を育成。

ベルマーク走り方教室、日本トップリーグ連携機構、日本ラグビーフットボール協会、日本サッカー協会やFIFA国際サッカー連盟レフェリーへのランニングインストラクターを務める。一步のクオリティーを追究し、美しく効率良い走り方・歩き方の指導を「種目・年齢・国内外」の枠を超えて展開中。

◆資格◆

日本スポーツ協会 公認陸上競技コーチ 3
中学・高校保健体育 教員免許
TNC 《トータルニューロコンディショニング》アンバサダー

◆講師・指導◆

FIFA(国際サッカー連盟) ランニングインストラクター
AFC(アジアサッカー連盟) ランニングインストラクター
JFA日本サッカー協会 レフェリーカレッジ ランニング講師
日本トップリーグ連携機構 ランニング講師
JRFU 日本ラグビーフットボール協会 レフェリーアカデミー ランニング講師
JBA 日本バスケットボール協会 ランニング講師
ベルマーク教育助成財団 走り方教室 講師
ONE TOKYO(東京マラソン財団)アカデミー2019 2020 2021 2022 2023「マラソン サブ3 挑戦」講師
アキレス(株) シューズアドバイザー
ランニング学会大会2021 講師

◆WEB連載◆

日本経済新聞 夕刊 & 電子版コラム
「美走・快走・楽走」【連載中】



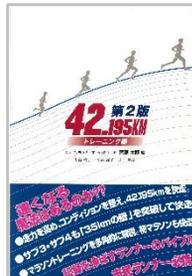
◆WEBクリニック◆

ちばアクララインマラソン
『見るランニングクリニック』



◆著書◆

ランニングと栄養の科学
出版社: 新星出版社
フルマラソンの目標タイム突破に向けた赤本の実戦参考書。トレーニング・フォーム理論、レース作戦、栄養・疲労回復理論など、全85のポイントを科学的に解説。



42.195Km トレーニング編 第2版
出版社: フリースペース
フルマラソン完走に向けたトレーニングの計画的な組み立て方。ランナーの身体的特性や運動生理学的な裏付けを説明している。2時間30分～4時間00分台を対象。

足が速くなる こけし走り
出版社: 池田書店
ジュニア向けランニングドリル集。「こけし」メソッドの集大成。身近にある環境で、体本来の持つ機能を導き出す為のドリルを網羅。他スポーツ選手にも応用できる内容。



タロウメソッド
みんなのマラソン練習365
出版社: ベースボール・マガジン社
フルマラソン完走に向けたタイムごとの1年間トレーニング計画アドバイス書。【ターゲット】
3:00 / 3:15 / 3:30 / 4:00 / 4:30