

大人のための ランニング教室

- ランニング初心者で 走り方がわからない。
- いろいろな人からアドバイスを受けたが結局うまく走れない。
- 走っていて腰が痛くなる・膝が痛くなるなど不調がある。
- タイムを縮めるためのトレーニング方法を知りたい。 など

ハルモニア

HARMONIA

大人のためのランニング教室

トレーナー

長谷川 昌弘

はせがわ まさひろ



昭和63年に広島大学教育学部を卒業後、24年間、高校の体育教師を務める。平成31年3月に退職し、陸上競技プロコーチとして活動する。

玉野光南高校では、4人のインターハイチャンピオンを輩出し、平成18年度大阪インターハイでは男子学校対校8位、平成21年度奈良インターハイでは男子学校対校優勝を成し遂げた。

2020東京オリンピック400mHに出場した安部孝駿(ヤマダ電機)のパーソナルコーチを令和元年から2年間し、怪我から復活させ、世界の舞台上で戦えるように指導した。

「体の使い方・力の出し方」を手作り道具などを使って、陸上競技選手だけでなく、パラカヌー選手やサッカーチームにも指導している。

ジャパンライム株式会社より指導DVD 「『道具』を使ったアイデアトレーニング」が発売される。(2017年3月)

株式会社ニシ・スポーツより、重心が接地脚に乗り込む感覚を養うトレーニング道具「ステップオンフレキ」の監修を任される。(2016年4月)

日本スポーツ協会公認の「陸上競技コーチ4」の資格を有する。

スケジュール

毎月

水曜日 10:00~12:00

土曜日 13:30~15:30

※基本的に毎週実施致しますが都合により実施できない日がございます。
恐れ入りますがホームページまたはInstagramのカレンダーにてご確認ください。

料金

4000円+税/1回

競技場の使用料金・駐車場利用料金は各自でご負担ください。

場所

岡山県総合グラウンド補助陸上競技場前に集合

お申込先

HARMONIA

トレーニングスタジオ ハルモニア

株式会社山下体育社

岡山市北区平田117-109

☎ 086-236-7781

Mail: info@ymt-taiiku.jp



HP: ymt-taiiku.jp

※参加希望の1週間前までにお申込みをお願いいたします。