



Arrunners PRESENTS

自ら考え、工夫し、チャレンジし続けるアスリートを育成！
思考で足は速くなる！

小学生2年生～6年生限定！

小学生かけっこ教室 アルファプラス

「いくら練習してもタイムに繋がらない」と悩んでいませんか。
実は走り込み練習だけでは結果に繋がるまでに時間がかかります。
短期間で効果を出し、一定のレベルを超えるには正しい知識を持って
正しい努力をすることが大切です。

走りに苦手意識を持っている子から、走りを極めたいと思っている子まで
一度走りを真剣に学びに来てみませんか！

1人2回まで！
無料でご参加いただけます！

【90分で走りのフォームが驚くほど変わります】

歩幅が広がる腕振り、ブレーキのかからない着地、
回転数が上がる足の軌跡など、走りにもテクニクと呼ばれる
動きがあります。
正しい動きで練習をしてこそ飛躍的な成長を遂げることが出来ます！
当講座では**正しい走り方**の指導から、
速く走るための**練習方法**まで伝授！
参加後は**メール相談**を無料で承ります！

【開催場所/曜日】

毎週土曜日 17:00～18:30 済美山競技場

【講師】



大貫 健太(ケンちゃん)
陸上ブログでアクセス数NO1のαランナーズ代表
理論的に走りのフォーム、練習計画を突き詰めます！



志田 伊史(シダパン)
フィジカルデザイナーYouTube
理学療法士の視点から身体の細かな動きを分析！

【申込み お問い合わせ】

下記WEBページからお申込頂くか、下記メールアドレスにご連絡ください。
メールの件名を「無料でかけっこ参加」として頂き、
①お名前②学年③性別を本文に記載してください。
定員に達し次第、募集を打ち切らせていただきます。

HP <http://arunners.org/special/alpha-plus/>

MAIL oonuki.arunners@gmail.com

アルファプラス代表
大貫 健太

動画撮影OKです！
90分でフォームが
どれだけ変わるか
体験してください！

こんなに変化が！



肘の角度を90度に保つことで素早く腕が振れる！
顔の高さまで手を振ることで力強く次の一步を蹴りだせる！



ヒール着地から
フォアフット着地へ！

足に重心が乗った瞬間に
両膝が揃うように！

力が最も入りやすい姿勢なので
体幹がブレにくくなるとともに
次の一步を素早く大きく蹴りだせる

毎月開催

2時間で陸上選手の走りに
フィジカルデザイン！
親子かけっこ教室

済美山競技場と砧公園で開催！
トレーニング前と後で動画を撮影！
走りの変化に感動してください！

詳しくは「αランナーズ」
で検索！

