

八千代ボンス ランニングセミナー

ニューリバーロードレース
in 八千代
参加者の皆様

レース後半に失速していませんか？

専門のコーチから
科学的なトレーニング方法を学んで
記録更新を目指しましょう！

◆ トレーニング・メニュー ◆ 体幹トレーニングを取り入れた“真のランナー”を目指す皆様のための全6回のトレーニングセミナーです！

開催日 ウォーミングアップ メインメニュー

効
率
の
良
い
美
し
い
フ
ォ
ー
ム
を
作
ろ
う
！

体幹エクササイズがなぜ大切なのか？

各回共通

第1回
1月12日(土)

フォームチェック

自分のランニングフォームを撮影し見てみよう！
主観的運動強度を体得しよう！

第2回
1月26日(土)

ペース感覚を磨こう

効率の良い美しいランニングフォームを理解しよう！
感覚的イーブンペースで走れるようにしよう！

第3回
2月9日(土)

インターバル走

苦しまないでスピードを強化しよう！
(変則的インターバルトレーニング)

※ペースメーカーあり

第4回
2月16日(土)

LT走

マラソン成功の秘訣を学ぼう！
東京マラソンに向けて調整しよう！

※ペースメーカーあり

第5回
3月9日(土)

ペース走

目標タイムをクリアするためのペース感覚を体得しよう！

※ペースメーカーあり

第6回
3月16日(土)

ヤツソ800

マラソンの目標タイムがクリア出来るか確認してみよう！
佐倉朝日健康マラソンに向けて調整しよう！

※ペースメーカーあり

セミナー
詳細

【開催日】 2013年 ①1月12日(土) ②1月26日(土)
③2月9日(土) ④2月16日(土)
⑤3月9日(土) ⑥3月16日(土)
各日とも14時30分～16時30分(120分)
雨天時は次週に振替えます。

【講師】 岡田一彦(ランニング学会会員)
【対象】 高校生以上(男性・女性)
【定員】 20名
【場所】 八千代市総合運動公園
【受講料】 全6回 9,000円(消費税込)
【入会金】 3,000円(クラブTシャツ付)

メールまたはお電話にて①～⑥の情報をお知らせください。

◆お申込みに必要な情報

①氏名(ふりがな) ②性別 ③生年月日 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号

お申込み
方法

◆メールアドレス

yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

◆電話番号

080-3348-7244

◆お申込み締切

定員になり次第、締め切らせて頂きます。

◆受講料・入会金

受講初日に現金にてお支払下さい。



講師
プロフィール

岡田一彦(おかだ かずひこ) ランニング学会会員

学生時代には選手として数多くの大会で活躍し、日本選手権6位入賞、箱根駅伝4年連続出場、インカレ2位入賞などの実績を持つ。千葉県立高校教員として保健体育を指導し、数多くの陸上選手を育成し、県立佐倉高校等を歴任(在職38年)。退職後、市民ランナーの育成に力を注ぐ。特に市民ランナーにとって不可欠な、故障・ケガをしないトレーニング論により、楽しくランニングできることを広めており、個々の能力に対応した練習アドバイスをしたり、ランニングを契機とした仲間作りに注力する。

八千代ボンズスポーツクラブとは？

特定非営利活動法人(NPO法人)八千代ボンズスポーツクラブは2012年に新しく創設された、地域に密着した総合型地域スポーツクラブを目指しているクラブです。子ども世代からシニア世代までの八千代市民の皆さんに向けて“健康づくり”をテーマに各種スポーツ教室やサークル活動を開催しています。スポーツを糸口にして新しい仲間作り・コミュニティーづくりをお手伝いします。

健康づくり・仲間づくりを八千代ボンズで始めましょう！

各種の教室を定期的に開催しています。随時、体験が出来ますので、皆様ぜひお気軽にご参加下さい！

※ボンズとは「絆(きずな)」を意味する英語です。八千代の人々の絆づくりに、スポーツを通じてお手伝いします！

各種教室の特長

健康づくり教室

ウォーキング・ジョギング



歩くこと・走ることは誰もが出来る運動ですが、長年の習慣から悪いクセや姿勢になっていませんか？ウォーキングやジョギングで自分の身体を見つめ直してみませんか？美しい姿勢で歩いたり、走ったり出来るようになります。もちろん運動不足やストレスの解消にもなります。専任講師による指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来るので一度体験してみませんか？

健康づくり教室 ヨガ



ヨガを通して多くの方が心身ともに健やかで、いつも明るくポジティブに過ごすことができますようにと、インドの伝統的な“ハタヨガ”を学んだ経験豊かなインストラクターが皆様を伝統的な“ハタヨガ”をおもに指導して参ります。ハタヨガの「ハ」は太陽、「タ」は月を意味しており、二つの相対するものを調和させ、つなぎ合わせることで「心」と「体」のバランスをとるという意味があります。

教室ではアーサナ(体位法)とブラーナヤマ(調気法)が中心となり、さらに最終目的に至るまでの8つのステップを意識して集中～瞑想へと進めていきます。専任講師による指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来るヨガ教室に参加してみませんか？

健康づくり教室

太極拳



楊名時太極拳は、今、日本でいちばん愛好者の多い太極拳です。1960年(昭和35年)に、師家・楊名時先生により創始され、日本で指導・普及されてまいりました。楊名時太極拳は、呼吸法に従い、心と体のバランスをとり、他の人と競い合わないで、健康と長寿を主な目的としているバランス運動です。柔らかい、ゆっくりとした動きですから、ご年配の方でも、少し体調が良くない方でもできます。年齢・性別にかかわらず、どなたにもお勧めできます。専任講師の指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来る太極拳教室に参加してみませんか？