



SHINGO AKIMOTO.

スプリントコーチ 秋本真吾

福島県出身 1982年4月7日生

人の脚を速くするプロフェッショナル



理論に基づいた
実践的トレーニング指導で、
誰もが今より速くなる。
理にかなった走り
怪我を抑制。
効率的な走り
持久力アップ。

現役時代

- 2008年 北京オリンピック強化指定選手
- 2010年 日本グランプリシリーズ400mハードル 2位
- 2010年 日本選手権400mハードル 入賞
- 2010年 全日本実業団4×400mリレー 優勝
- 2010年 200mハードルアジア最高記録樹立(当時)

引退後の主な活動

- 2011年 オリックスバファローズランニングコーチ
- 2014年～ 浦和レッズランニングコーチ
- 2015年～ NIKE RUNNING EXPERT就任
- 2016年～ 阪神タイガースランニングコーチ
- 2017年～ ランニングアカデミー0.01設立
- 内川聖一ランニングコーチ

主な指導実績

チーム

- 阪神タイガース
- オリックス・バファローズ
- 大分トリニータ
- 日テレ・ベレーザ
- INAC 神戸レオネッサ
- 浦和レッズレディース

野球

- 内川聖一 (福岡ソフトバンクホークス)
- 上林誠知 (福岡ソフトバンクホークス)
- 茶谷健太 (千葉ロッテマリーンズ)
- 吉田 裕太 (千葉ロッテマリーンズ)
- 荻野貴司 (千葉ロッテマリーンズ)

サッカー

- 槇野智章 (浦和レッドダイヤモンズ)
- 宇賀神友弥 (浦和レッドダイヤモンズ)
- 荻原拓也 (浦和レッドダイヤモンズ)
- 橋岡大樹 (浦和レッドダイヤモンズ)
- 森脇良太 (浦和レッドダイヤモンズ)
- 李忠成 (横浜F・マリノス)
- 谷口彰悟 (川崎フロンターレ)
- 大島僚太 (川崎フロンターレ)
- 小林悠 (川崎フロンターレ)
- 長谷川竜也 (川崎フロンターレ)
- ク ジャチョル (FCアウクスブルク)
- オ ジェソク (ガンバ大阪)
- 小野瀬康介 (ガンバ大阪)
- 田中達也 (ガンバ大阪)
- 都倉賢 (セレッソ大阪)
- 稲本潤一 (SC相模原)
- 菊地直哉 (アビスパ福岡)
- 福森晃斗 (コンサドーレ札幌)
- 町田浩樹 (鹿島アントラーズ)
- 那須大亮 (ヴィッセル神戸)
- 加賀健一 (モンテディオ山形)
- 平川怜 (FC東京)
- 橋本拳人 (FC東京)
- 梅崎司 (湘南ベルマーレ)
- ハン グギョン (江原FC)
- 川又堅基 (ジュビロ磐田)
- 小川航基 (ジュビロ磐田)
- 太田吉彰 (ジュビロ磐田)
- 大久保嘉人 (ジュビロ磐田)
- 武藤嘉紀 (ニューカスル・ユナイテッドFC)
- 関根貴大 (K シント＝トロイデンVV)
- 増嶋竜也 (ジェフ千葉)

野球6球団146名、サッカー32クラブ190名、
その他スポーツ選手、中高生、毎年1万人以上の小学生も指導

書籍



指導風景



1982年4月7日、福島生まれ。400mハードルにおいてオリンピック強化指定選手にも選出。2010年には男子200mハードルで当時アジア最高記録、日本最高記録を樹立。2012年6月に引退後、本格的に指導者として活動を開始。スプリントコーチとして、阪神タイガース、オリックス・バファローズなどプロ野球、プロサッカー、アメリカンフットボール、ラグビーチームなどに走りの指導を展開。個人指導でも浦和レッドダイヤモンズのサッカー選手を筆頭に、これまでに野球選手6球団146名、サッカー選手32クラブ190名の指導を展開。また、トッププレーヤーだけではなく、全国で子どもたちの走り方教室なども幅広く展開。2015年にはNIKEと契約し、NIKE RUNNING EXPERT、NIKE RUNNING COACHに就任。著書に『スプリント力を上げる! つまずき力トレーニング』(KADOKAWA/角川マガジンズ)、『DVDでゼロから学べる! 小学生のための走り方教室』(ベースボール・マガジン社)がある。現在は「速く」走るためのスプリント指導のプロフェッショナル集団0.01 SPRINT PROJECT代表も務める。

そのほかの活動歴

[講演]

- ・渋谷区代々木中学校道徳公開授業
- ・福島県新地高校「第1回トップアスリートによる講演会」
- ・国際武道大学野球部「プロ野球選手への指導」
- ・岩手県・北上地区高校生「冬期トレーニングの取り組み方」
- ・会津地区中高生強化合宿「頭を使うトレーニング」
- ・順天堂大学陸上部「陸上選手のセカンドステージを考える」
- ・文部科学省委託事業スポーツ指導者育成講習会
- ・東京都・中村中学校陸上部「頭を使うトレーニング」
- ・福島県「大熊町」小中学校記念式典「夢と目標」
- ・東京都・稲城第七小学校「夢と目標」
- ・長崎県・女の都小学校「夢と目標」
- ・東京都・青柳小学校「夢と目標」
- ・茨城県・二の宮小学校「夢と目標」
- ・福島県立双葉高校90周年記念講演
- ・スポーツナビ「アスリートと働くことを考える」
- ・社会保険労務士「アスリートのセカンドキャリア」
- ・アスリート夢プロジェクトシンポジウム
- ・防災展2014「震災から3年経って」
- ・Yahoo!エンジニア部「殻を破る」
- ・NPO日本ビーチ振興協会「ビーチで速く走るメソッド」
- ・福島県立富岡高校サッカー部「サッカーにおいて速く走るために」
- ・福島県立あさか開成高校運動部「速く走るために」
- ・女子栄養大学「食生活競技力向上の関係」
- ・いわき志塾
- ・西新宿CLASS in the forest
- ・大分県私立幼稚園PTA子育て連合会
- ・富山県南砺福野高校PTA研修会「夢と目標」
- ・立命館大学「アスリートのセカンドキャリアを考える」

他多数

[TV]

- ・Nスタ (TBS)
- ・スイッチ (テレビユーふくしま)
- ・スーパーニュース (福島テレビ)
- ・NEXT WORLD 私たちの未来 (NHK)
- ・行列のできる法律相談所 (日本テレビ)
- ・吉本陸上ザ・ゴールデン2014、2015 (MBS)
- ・スーパーサッカー (TBS)
- ・おはよう日本 (NHK)
- ・「深イイ話」 (日本テレビ)
- ・キスマイBUSAIKU!? (フジテレビ)
- ・「炎の体育会TV」 (TBS)
- ・「天才てれびくんYOU」 (NHK)
- ・「NEWS23」 (TBS)

ほか

[イベント]

- ・侍ミーティングin広島
- ・広島ストリート陸上
- ・浅草ストリート陸上
- ・大熊駅伝ゲストランナー
- ・ARAKAWAクリーン10K
- ・BLUE FOR TOHOKU
- ・エブリバディデカスロン
- ・アスリートサミットin札幌
- ・アスリートサミットin十勝
- ・梅北駅前広場前運動会
- ・4時間リレーinふくしま
- ・夏のいわて大運動会
- ・大熊町大運動会
- ・茨城町こどもフェスティバル
- ・ふくしま大運動会
- ・ももりんだッシュ2014
- ・福島県まちなか夢駅伝
- ・帯広財団スポーツフェス
- ・東京体育館スポーツドリム
- ・スポーツ博覧会東京2014
他多数