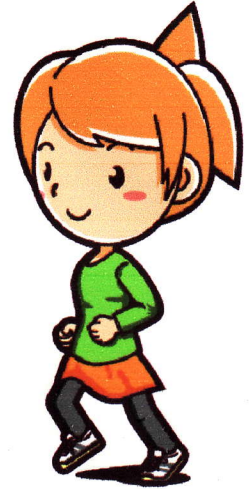




マラソン初心者のための 靴選び講座



初心者ランナーやウォーカー向け、全く歩きも走りもしないお勉強の講座。
いきなりショップに行ったけど、店員さんにすすめられるまま靴を買っちゃいそう！！
とか、私の体力に合う靴ってどれ？とか…そんな方に向けて、お店に行く前に
入れ知恵してしまおうという講座です。

内容は…メディカルチェック、足のサイズ計測、靴の選び方と履き方

メディカルチェックは、最初におひとりおひとりの身体をいくつかの検査法を使ってスクリーニングさせていただきます。自分の身体が今どういう状態なのかを把握することが、怪我を防ぐ第一歩です。自分の身体は、今、走ることが可能なのか、何ができて何ができないのかを知ませんか？あわせて対処法も教えます。

足のサイズ計測 靴選びとはき方は、初心者は【安い靴】や【軽い靴】を選びがち。でもそれって正解?? 足長、足周囲の計測をしてご自身の足を知ってください。サイズを知ることから靴選びを始めます。スニーカー、ウォーキングシューズ、レースシューズ、それぞれの違いがわかりますか？形から入る？おおいに結構！！でもその形は見極めないと、いきなりショップにいくといわれるまま買ってしまいかねませんよね？そして、もちろん靴ははき方も重要。いや、最重要！！これがタイムにも結びつきますから。

【講師】 藤田のぞみ

(NPO 法人タイム理事 葵接骨院院長 メディカルウォーキング講師 名古屋ランニングセミナー講師)

【場所】 葵接骨院 名古屋市中村区亀島2-12-27 ATCビル1階 TEL 050-3515-6297

【日時】 以下の日程でご都合のいい日をお選びください。各回とも内容は同じです。

9月23日(金・祝)午後 1:30 ~ 3:00

10月10日 (月・祝) 午前 10:30 ~ 12:00

11月3日 (木・祝)午後 1:30 ~ 3:00

【費用】 2000円(当日会場にて)

【定員】 8名

【応募方法】 お名前 ご住所 電話番号 ご希望日を記載の上 ……

E-mail にて aoi758@gmail.com

お電話での問い合わせは、診療中はお受けできませんので、ご質問等がありましたらできるだけ E-mail にてお願いいたします。24時間たっても返信がない場合は再送信してください。

主催者 NPO 法人タイム