

福田学園校友会 PT 部会研修会

## 「ランナーのからだを考える会」

【日時】令和2年3月15日（日）10:00～16:30

【会場】大阪保健医療大学2号館 講堂

【参加料金】

福田学園校友会員 3000円（通常当日価格 7000円）

【プログラム】

-講演1-

怪我せず強くなるための練習メニューの考え方：高尾憲司氏/立命館大学男子長距離コーチ

-ランチョンセミナー-

怪我せず強くなるための食事の考え方：脇田茜氏/藤田整形外科・スポーツクリニク（管理栄養士）、元世界陸上10000m日本代表（2007年大阪大会）

-講演2-

怪我せずに強くなるランナーの身体的特徴：太田輝之氏/PNFコンディショニングルーム走（理学療法士・鍼灸師）

-エクササイズタイム-

怪我せずに強くなるためのランナー向けエクササイズ：松本元成氏/御影ごきげんクリニック（理学療法士・ピラティスインストラクター）

★参加をご希望される方は supo.lab@gmail.com まで、題名に「希望のセミナー名+福田学園校友会」と明記の上、氏名をご連絡ください。

詳細はスポラボの Facebook まで

[https://www.facebook.com/events/1244810125728996/?acontext=%7B%22action\\_history%22%3A%22\[%7B%5C%22surface%5C%22%3A%5C%22page%5C%22%2C%5C%22mechanism%5C%22%3A%5C%22page\\_upcoming\\_events\\_card%5C%22%2C%5C%22extra\\_data%5C%22%3A\[%7D\]%22%2C%22has\\_source%22%3Atrue%7D](https://www.facebook.com/events/1244810125728996/?acontext=%7B%22action_history%22%3A%22[%7B%5C%22surface%5C%22%3A%5C%22page%5C%22%2C%5C%22mechanism%5C%22%3A%5C%22page_upcoming_events_card%5C%22%2C%5C%22extra_data%5C%22%3A[%7D]%22%2C%22has_source%22%3Atrue%7D)

第3回

# ランナーのからだを 考える会



令和2年3月15日 10:00~16:30

@大阪保健医療大学

参加費 一般；6000円 学生；無料

- ✓ 怪我せず強くなる練習メニューの考え方は？
- ✓ 怪我せず強くなる食事って？
- ✓ 怪我せず強いランナーってどんな体？
- ✓ 怪我予防、走力UPのエクササイズも実施します！

## 参加対象

- ランニング愛好家
- 中高生、大学生、実業団などのシリアスランナー
- ランナーに関わる指導者、コーチ
- ランナーに関わるトレーナー、治療家など

元世界陸上代表のコーチ、管理栄養士  
有名選手のトレーナーが教えます！



講演1 10:00～  
**「怪我せず強くなるための練習メニューの考え方」**  
高尾憲司氏/立命館大学男子長距離コーチ

名門旭化成陸上部時代には世界陸上出場、アジア大会10000M金メダルなど選手として輝かしい実績を誇る。その後指導者へと転身、自身も大学院で研究され、現場指導と研究者の両輪を持つ日本では稀有な指導者である。指導する立命館大学は出雲駅伝で関東の強豪と渡り合い6位入賞。市民ランナーからアスリートまで幅広い選手層の指導に定評がある。

ランチセミナー 12:00～  
**「怪我せず強くなるための食事の考え方」**  
脇田茜氏/藤田整形外科スポーツクリニック・  
管理栄養士

高校駅伝の名門須磨学園を卒業後、豊田自動織機に所属。2007年大阪世界陸上の代表となり、10000Mに出場した実績を持つ。自身のアスリートとしての経験から栄養の重要性を感じ、引退後に管理栄養士の資格を取得。現在は有名スポーツ整形で、ランナーをはじめとするスポーツ選手への栄養指導や啓蒙に積極的に取り組んでいる。



講演2 13:30～  
**「怪我せず強くなるランナーの身体的特徴」**  
太田輝之氏/PNFコンディショニングルーム走・  
理学療法士・鍼灸師

自身が箱根強豪校時代にランナーとしてケガに苦しんだ経験から理学療法士、鍼灸師の資格を取得。その後、東洋大学駅伝チームのトレーナーとして黄金時代を支える。現在もMGC出場選手などを多くサポートし、一流選手から市民ランナーまで多くのランナーから信頼される存在である。

エクササイズタイム 15:30～  
**「怪我せず強くなるためのランナー向けエクササイズ」**  
松本元成氏/御影ごきげんクリニック・  
理学療法士・ピラティスインストラクター

自身もランナーとして故障に苦しんだ経験から理学療法士となる。現在は整形外科で勤務する傍ら、駅伝強豪高校、大学陸上部などをサポート。市民ランナーへの運動指導なども行う。医療現場、スポーツ現場、運動指導など多くの面からランナーを支える存在である。

カラダを  
うごかそう！

