

走るのが速くなる! 運動が得意になる! 青山学院大学陸上競技部トレーナー萩原聖人 コンディショニング講習会

箱根駅伝9度優勝の青学陸上部(長距離)原晋監督の選手育成方法と青学アスリートが実践するコンディショニングが融合して生まれた身体能力・運動能力を向上させるオリジナルメソッドです!



講師
萩原 聖人
(青山学院大学
陸上部トレーナー)

日時

2026年5月6日(祝・水)

1部 11時00分~12時30分 2部 13時30分~15時30分

場所

富津市立富津小学校 体育館(住所:千葉県富津市富津 396-2)

対象

- ①こどもランニング教室受講者およびその保護者
※1部対象<こどもランニング教室ベーシック・アドバンス> ※2部対象<こどもランニング教室アドバンス・育成・選手>
②一般参加者(対象年齢:小学3年生~高校生およびその保護者) ※小学生:1部/中高生:2部

内容

- 1部:走るための動的ストレッチ・トレーニングをおこなうクラスです。
正しく基礎を身につけることで走力アップを目指しましょう。
2部:軸を安定させて手足を自由に動かすための体幹トレーニングをおこなうクラスです。
ブレずに効率よく動けるランニングフォームを目指します。

定員

各50名 ※定員になり次第受付終了

参加費

- ① 教室受講者 1,800円/人、親子参加(親) 700円/人 ※兄弟2人目以降は1,800円徴収
② 一般参加者 3,000円/人、親子参加(親) 1,000円/人

持ち物

内履き、飲み物、タオル



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 www.tairyoku.or.jp/

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611



KIMITSU_MSCRC

K-2604HF-0038

<キリトリ>

「コンディショニング講習会」

参加申込書

2026年

月

日

No.

氏名	男女	生年月日	年	月	日生	歳	年生
保護者氏名		<input checked="" type="checkbox"/> チェック項目 <input type="checkbox"/> こどものみ/ <input type="checkbox"/> 親子で参加					
住所	〒						受付印 (施設使用欄)
電話	自宅	緊急連絡先	()				
小・中・高等学校名						①¥1,800(個人)/¥700(親子) ②¥3,000(個人)/¥1,000(親子)	

<参加規約> 本大会に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあります。あるほか、参加をお断りする場合があります。上記参加規約に同意し、本大会に参加することに同意いたします。

2026年 月 日 保護者署名