



 正しい歩き方を学ぼう!!

# ウォーキングスクール

ウォーキングは、誰でも気軽に始められる有酸素運動であり、**体力増強や健康増進にも効果的**です。  
さらに『正しい姿勢』で歩くことにより、**生活習慣病、腰痛、肩こりなどの予防**にもつながります。  
元実業団ランナーのコーチが、基本動作を含めしっかり指導します!

日時

毎週**月曜日** 10:40 ~ 12:00 ※雨天決行

場所 ※芝生の上を走るので脚を痛めません

● 石原緑地芝生公園 毎月第**1** **3** **5** 月曜

● 観音山ファミリーパーク 毎月第**2** **4** 月曜

※観音山ファミリーパークのサークル「円熟くらぶ」内のスクールになります。



対象となる方

- 健康増進の為に、ウォーキングをやっている方、もしくは始めたいと思っている方。
- 一人でウォーキングしているけど、どうせやるならみんなでも楽しくやりたいと思っている方。
- しっかりとした（ケガをしない等）、歩き方を身に付けたいと思っている方。
- 将来はジョギングをしたいが、現状体力不足と感じている方。

主な練習内容

- ウォーキングに必要な動作（準備体操含む）とストレッチを入れながらゆっくり歩きます。
- 正しいシューズの履き方から、腕の振り方、ウォーキングフォームまで丁寧に指導します。

参加費 500 円

【注意事項】

- ・着替え・給水などは各自でご用意ください。
- ・貴重品などは各自で管理をお願いします。

上州アスリートクラブ/ヘッドコーチ

荒井 崇

関東学院大学→日清食品グループ→トライアスロン選手

※ニューイヤー駅伝出場、自己ベスト：5,000m 13分51秒97、  
10,000m 28分14秒16

マラソン2時間15分04秒、07年全日本トライアスロン宮古島大会14位  
アイアンマン・ワールドチャンピオンシップ（ハワイ）3回出場 etc.

特定非営利活動（NPO）法人

上州アスリートクラブ

群馬県高崎市末広町187番地1ベルメゾン末広E-305

HP: <http://www.josyu-a-club.org> メール: [info@josyu-a-club.org](mailto:info@josyu-a-club.org) TEL&FAX: 027-315-8460



JOSYU ATHLETE-CLUB