

Never too late to challenge

チャレンジする思いに制限時間はない

走って人生をカエル
ランニングスクール フロッグ
有限会社サイバージュリア
スポーツ事業部

〒462-0846 名古屋市北区名城1-4-1名城公園トナリノ1階
名古屋市委託事業 名城公園トナリノ「さら名城」協力企業

foster
株式会社フォスター

〒464-0807
名古屋市千種区東山通4-9 東山パークビル2階
TEL.052-781-6909
http://www.foster.in



お申込みはこちら

0120-846-269（はしろう フロッグ）

[ホームページ] https://www.running.co.jp

プロ流
トレーニングで
賢く目指す
120日

マラソン
MARATHON ESJ PROGRAM
ESJ プログラム

- プロ流が身に付く **講習会**
- 120日間の **自宅RUN** トレーニングメニュー
- 一生の友達へ **6人1チーム**
- 継続力を感じられる **ESJアプリ**
- 時間を旅する練習日誌 **タイムマシンノート**



運営:ランニングスクール フロッグ

いよいよ、マラソンシーズン到来!『トレーニングは順調ですか?』

憧れのマラソン大会にエントリー完了!と喜んだのも束の間、「実は、トレーニングが継続できてないし、当日が不安」このように話す方は少なくありません。
ただでさえ、42.195kmという長い距離を走るのがフルマラソン。しっかりトレーニングが出来ていないと、完走できたとしても負傷することがあります。



「マラソンESJ」とは

不安なマラソン初心者の方でも、『プロ流トレーニング法』と『ESJプログラム』そして『仲間』の力で、トレーニングを賢く努力し、それぞれの目標達成を目指す、まったく新しい効率型120日マラソンプログラムです。

カギは成長と仲間にあり!!
毎日ESJアプリに登録するたびに、ポイント付与。そのポイントは、毎月個人・チームランキングとして発表。





フロッグキャラクター
うぇいうぇい君

あなたを強力サポート! ESJプログラム 3つの賢さ

MARATHON ESJ PROGRAM 01 月イチのスペシャル講義

フルマラソンの目標達成のために、テーマに沿ったプロ流最新トレーニング方法や、マラソンマインドをチームメイトと学び合います。
※名城公園で実践トレーニングを行うこともあります。



MARATHON ESJ PROGRAM 02 120日間自宅メニューと時間を旅する練習日誌で効率型トレーニング

今日何をすれば良いか、一目で分かる120日間自宅メニュー。「現在・未来・過去」を行き来する練習日誌『タイムマシンノート』に記入するだけで、成長が分かり楽しく目標達成に向かえます。



MARATHON ESJ PROGRAM 03 ESJアプリで継続力&コミュカUP

6人1チームが、日々を応援し支え合うことによってチームで継続力を促します。毎日100文字日記を書くことで、自分自身を見つめ直し、離れているはずの仲間とも絆を深め合い、楽しくトレーニングを継続できます。



このようなお方にお勧めです!

- 1人では、なかなか継続できない
- どうせやるならプロに習いたい
- 仲間と一緒に楽しく頑張りたい!

プロ流トレーニング開発者



原田 拓(たくプロ)
プロマラソンランナー
ランニングスクールフロッグ代表

国士舘大学時代は箱根駅伝出場、ニューイヤー駅伝では、最も難しい4区を走る。
2010年～2011年ロンドン五輪マラソン代表藤原新選手のトレーニングパートナーを務める。
2012年2014年JALホノルルマラソン日本人1位(7位入賞)、功績が認められ2015年公認トレーナーに就任。
日本初となるランニング専門スクール「フロッグ」を2013年1月に起業、受講生はのべ9000名を超える。
正しい走り型を学べる「キッズ走り型教室」は名古屋市内の幼稚園・小学校を中心にのべ1200名が受講。
その卓越した理論は、プロスポーツ選手や各分野の著名人など多くのクライアントを持ち、拓プロと走ると「人生が変わる!」と言われ、走者として、スクール指導者として、また解説者として「人」と「マラソン」をつなぎ続けるプロマラソンランナーとして、全国のマラソン大会ゲスト、各種メディアでも活躍中。

ESJプログラム開発者



榎本 計介(えのさん)
(株)フォスター

28歳で起業し、年商230億の玩具・書籍のチェーン店展開後、50歳で引退。
経営者団体での指導経験をもとに多くの企業コンサルティングやセミナー開催、経営者のコーチングを行ない、これまでに関わってきた企業は1,000社を超える。
教育者として、社会に大きく貢献する人材を育成する事を生涯の天命とし、2016年理想の学び場「無礼庵」を開設
「すべての問題は、ビジョンがないことから起こる」「人間の究極な幸せは、成長と貢献にある」という自らの言葉通り、トライアスロン・ランニング・ゴルフ・ダンスなど常に目標を掲げ、飽くなき挑戦と努力を続け、60歳を超えて今なお進化し続けている。

マラソンESJ 5つのルール

1. **毎日トレーニング**を行う
   「今日はお休みです」というトレーニングもあります。
2. 「**タイムマシンノート**」を記入し ESJアプリに入力する
3. 「**カラダのケア**」を行い ESJアプリに入力する
4. 1日1回「**100文字日記**」を書く
5. **1日5人**の日記に「**メッセージ**」を書く
   1人0.2ポイント、最大5点まで加点(20文字以上)

マラソンESJ 全体プログラム

120日間

- 第1回 講義&合同トレーニング
  自宅トレーニング&ESJアプリ利用
- 第2回 講義&合同トレーニング
  自宅トレーニング&ESJアプリ利用
- 第3回 講義&合同トレーニング
  自宅トレーニング&ESJアプリ利用
- 第4回 講義&合同トレーニング
  自宅トレーニング&ESJアプリ利用
- 第5回 講義&合同トレーニング

※内容は変更になる場合があります。事前にご案内します。
※東海3県在住以外の方は、ネット配信(ZOOM)で受講可能

講義&合同トレーニング スケジュール 例

12:30～	開場
13:00～	講義スタート 拓プロのちょっと良い話 月間ランキング発表(個人・チーム) どべチームの罰トレ
14:00～	講義「テーマは毎月変わります」 座学&屋外で実践型のトレーニング
15:30～	Q&A 次月のトレーニングメニュー説明
16:00	終了 この後は、チームで食事に行ったり、皆さん交流されます。

受講生に感想を聴いてみました



45歳 会社員
吉田 万里子さん(ニックネーム まりちゃん)

人生で一番縁のなかったランニング。何が楽しいのか、分からなかったはずなのに、ESJで仲間と走る内に「あー疲れた。走りたい!」と走ることでリラックスできる自分に変わっていました。仲間がいるから、がんばれる。仲間と居たくて、走っちゃう。2016年は夢だったホノルルマラソン(ハワイ)にも参加し、笑顔で完走出来ました。「いつか」を「今」に。背中を押してくれたのは、共にがんばる仲間の力でした。最近では、夫婦の旅行にもランニングシューズは欠かせません! 旅ランも楽しんでいます。

過去のプログラムの様子を動画でもご覧いただけます。
https://www.running.co.jp