



こんにちはプロマラソンランナーの原田拓です。

突然ですが、理想的なフォームは簡単に手に入るものではありません。

わかったつもりでも忘れていたり、できているつもりでも正しくできていなかったりするものなので何度も繰り返して学び実践していくことが、理想的なフォームを習得する唯一の方法です。

正しいフォームを頭で理解してカラダで覚えることを繰り返しながら
フォームにこだわったランニングをしましょう！

2014年から続いている星が丘テラス公認・朝活ランニングスクール：ランニング継続クラスの第32期のテーマは、マラソンにチャレンジする方へのランニングフォームに特化したプログラムをご用意しました。

この冬はマラソンにチャレンジしよう！とお考えの貴方。ぜひ、初秋のこの時期に走ることの基礎であるランニングフォームを整える事に取り組んで、ケガ無く気持ちよく走りスタートラインに立ちましょう。

【このような方にお勧めです】

- 走るとどこか痛くなる・・・
- きれいに走れていないと思う
- 少しでも速く走れるようになりたい
 - 細く長くこの趣味を続けたい
- 一度きちんと習わなかん！と思っている
 - 土曜の朝、健康的に過ごしたい