

## マンション住民向けにランニングクラブ立ち上げ

小学生から高齢者までジョギングの習慣づけをサポート、健康に役立つ正しい走り方を伝授  
第1弾は名古屋市北区の分譲マンション「ミッドワードシティ」で10月7日から

名古屋市内を中心にジョギング教室を運営しているランニングスクールFROG（フロッグ、運営：有限会社サイバージュリア）はマンションにお住まいの方々を対象にランニングクラブを立ち上げ、コーチを派遣するなどしてクラブ参加者をサポートする活動を始めます。ランニングクラブはマンション単位で参加者を募り、ジョギングの習慣づけを支援するほか、健康に役立つ走り方や歩き方を伝授したり、小学生を対象に正しい「走り型」教室も開催したりします。第1弾として名古屋市北区の大型分譲マンション「MID WARD CITY」（ミッドワードシティ、名古屋市北区猿投町、事業主：総合地所ほか）で10月7日から開催します。

ランニングスクールFROGは健康志向が高まる中、特に都市部で運動不足になりがちな方々やマラソンに挑戦したい人たちを対象にランニングスクールを年間およそ1,000回にわたって開催しています。コーチ陣には箱根駅伝に2度の出場経験がある本格ランナーらを迎え、幅広い年齢層に正しいランニングフォームやケガのリスクを抑える筋力トレーニングを伝授。小学生には学校では教えてもらえない正しい走り方を丁寧に教えて、運動能力向上や苦手意識の克服などにつなげています。

FROGは2013年に創業。現在、拠点を置く名城公園や名古屋市千種区の星が丘テラスなどでランニング教室を開催しているほか、東京ではランニングスクールフログ代官山校を運営するとともにマラソン参加者向けの講習なども開催しています。

今後はマンションにお住まいの皆様を対象に管理組合などと連携しつつ、コーチを派遣してジョギングやウォーキング教室を開催し、地域の皆様の健康維持、体力増進に貢献してまいります。



コミュニケーションを大事にする講習会



仲間と楽しみながらランニングを実践

◇本件の問い合わせ先

ランニングスクールフログ 成尾（有限会社サイバージュリア スポーツ事業部長）

電話番号 0120-846-269（直通） Email [info\\_frog@running.co.jp](mailto:info_frog@running.co.jp)



## ◎ランニングスクールFROGのコンセプト

「ランニングスクールFROG」の名前には、“走って人生をカエル”と自らの意思で変わった方々へのリスペクトの思いを込めました。創業から10年。今後もランニング初心者からマラソンにチャレンジする方々が多く参加できるスクールとして成長したいと考えています。

スクールは初心者の方が安心して参加できるよう、身体を少しずつ動かし始めるプログラムなどで構成しています。“挑戦に制限時間はない”をモットーとして、ランニングが生活を豊かにするプラスαの存在であることを皆さんと走りながら知っていただきたいと思っています。



## ◎ランニングスクールFROGの概要 <https://running.co.jp/>

- ◇運営会社：有限会社サイバージュリア（2013年1月創業）
- ◇拠点：名古屋市北区名城1丁目4番1 名城公園「トナリノ」1階
- ◇開催している主な教室
  - ・定額制ランニング教室
  - ・ウォーキングから始めるジョギング教室
  - ・ランニングコースのマップ作り
  - ・学校では習わない正しい走り型教室
  - ・朝活ランニングクラブ
  - ・初フルマラソン完走塾・
- ◇YouTube マラソン学習チャンネル（登録者数約23,000人）◇ランニングWEBマガジン「ヨムラン」発信

《ご参考》

### マンション住民向けジョギング教室第1弾

#### 「MID WARD CITY（ミッドワードシティ）ランニングクラブ」（共催：総合地所）

- ◇参加者：ミッドワードシティの住民の皆さん
- ◇開催日時：毎週土曜日朝8時から約30分
- ◇実施内容：

##### （1）体操&ジョギング

マンション近隣の堀川沿いに「名古屋城周回コース」「川沿いひんやりコース」など六つのジョギングコースを選定し、派遣したコーチが住民の皆さんと一緒にジョギングを楽しみます。

##### （2）学校では習わない正しい走り型教室

運動会前に正しい走行姿勢や足の動かし方などを丁寧に教えます。  
保護者の皆さんへの説明と自宅での練習方法も伝授します。

以上