

ランニング フォームチェック



マラソンランナーのタイム向上、障害予防に！



ランニングフォームの改善はスピードアップ・持久力アップの両方が期待でき、タイム短縮につながります！もちろん、ランニング障害予防にも！

走るのが速くなりたい方 (陸上競技以外も)

多くの競技で、「走る」スピードは重要です。速く走れない原因は「走り方」にあるかもしれません。もっと試合で活躍できるように、「走り方」を見直してみませんか？



詳しくは裏面をご覧ください

ランニングフォームチェックの流れ

ランニングフォームの撮影（約 15 分）

トレッドミル（ランニングマシン）で走っていただき、そのフォームを後方と側方からハイスピードカメラを使用して撮影します。

ランニングスピードは個人に合わせたスピードで行います。

室内で履いても問題のないランニングシューズをご持参いただき、運動できる服装でお越しく下さい。（できるだけ薄着で実際に走る際の服装で来ていただくことが望ましいです。更衣室あり）

フィードバック（約 20 分）

撮影したランニングフォームは専用ソフトを用いて詳しく解析し、後日フィードバック（説明）させていただきます。フォームの問題点について、その原因となる可能性がある身体の問題点とともに説明します。

アセスメント（約 60 分）

姿勢やスクワット動作、柔軟性、筋力など細かく身体のチェックを行い、ランニングフォームチェックの結果とあわせて、どのように改善していくのか、トレーニングプログラムの作成を行います。

パーソナルトレーニング（約 50 分）

上記で作成したトレーニングプログラムは、適切な方法や強度で行えるよう、アスレティックトレーナーがマンツーマンで指導します。

料金

ランニングフォームチェック（撮影 + フィードバック）：3,240 円（税込）

2 カ月集中パーソナルトレーニングパック 8 回パック：50,760 円（税込）

16 回パック：97,200 円（税込）

※ アセスメント、パック終了後の再ランニングフォームチェックを含みます。

※ 狩野トレーナーの指導時の指名料込の料金です。

※ パック終了後の継続は PEP Osaka の会員料金に準じます。

担当トレーナー紹介

狩野 桂子（かの けいこ）

全米アスレティックトレーナーズ協会認定アスレティックトレーナー（NATA-ATC）

日本スポーツ協会認定 AT（JSPO-AT）

マラソン歴 6 年 マラソン完走 10 回以上。ランニングに特化したトレーニング指導を得意としている。

ご予約・お問い合わせ

パーソナルトレーニングジム PEP Osaka

電話：072-423-8460 住所：岸和田市別所町 3-10-10

PEP Osaka 営業時間：月～水曜 9:00～21:00 木曜 14:00～21:00

土・日曜 9:00～19:00 定休日：祝祭日