

日時	コーチ	プログラム概要	トレーニング強度
11月20日(水) 19:00～20:30	舘野 哲也 ロンドン五輪 400mハードル代表 現役アスリート	『現役オリンピックに学ぶ 走りの動作改善』 走りの動作を整えるトレーニング中心です。 ハードル動作を用いながら股関節を稼働させ トレーニング効果を高めます。	★★
11月27日(水) 19:00～20:30	井原 直樹 中央大学陸上部短距離ハードルコーチ 国際陸連公認指導者 400mハードル ジュニア日本代表 セブンスラグビーチーム所属	『陸上&ラグビーを通して学 ぶ体幹の鍛え方、走り方』 補強運動で筋肉に刺激を入れながら進めま す。短い距離のスピードトレーニングも行う 予定です。	★★

* 各回プラス2名以上のコーチがサポートします。