

氏 名 **菅原 航陽 スガワラ コウヨウ**

テーマ 走るための身体の準備

講座内容 走り方やフォーム作りは、走りながら出来る部分もありますが、「意識」だけではどうしてもならない部分も多々あります。走らなくれば走れない。けれども、走る前の身体の準備が出来ていれば、もっと楽に、怪我なく効率よく走れるはずです。
そんな、「走るための身体の準備について」、ラン専門フィジカルトレーナーがお伝えします。

自己紹介経歴 早稲田大学スポーツ科学部卒。中学から大学まで、陸上競技のマネージャー、トレーナー、コーチ等続け、2012年より本格的にラン専門フィジカルトレーナーとして活動を開始。

2014年に独立し、以降ABCRCとしてコンディショニングサロンでのパーソナルコンディショニングを始め、様々なイベントやセミナー、定期練習会等を開催中。また本年より上武大学駅伝部のサポートも開始し、市民ランナーから実業団選手まで、幅広いランナーをサポート中。

氏 名 **鵜澤響子 ウザワキョウコ**

テーマ 走るための栄養学

講座内容 走るために必要な栄養学を走れるスポーツ栄養士としてお話させていただきます。

自己紹介 保有資格：日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士/管理栄養士/健康運動指導士/認定心理士/陸上競技コーチ 1(2019.10 登録予定)

経歴 中学～短大まで陸上競技部に所属し、800メートルの選手として活動し、引退後は大学駅伝選手など特に陸上長距離種目専門のスポーツ栄養士として活動。スポーツ栄養活動の傍ら、自身もトラック競技からフルマラソンまで楽しみながら継続している。

2019年の名古屋ウィメンズマラソンではエビデンスに基づいたコンディショニングで月間100kmの練習ながらサブ3.5を達成。今春から早稲田大学大学院修士課程に進学し、更に実践とエビデンス構築の両立を目指し活動中。

氏 名

伊藤詩織 イトウシオリ

テーマ

メンタルコンディショニングで目標達成を目指そう！

講座内容

体と心の関わりやスポーツにまつわる心の話、本番でメンタルに上手く働きかけるためのメンタルトレーニング方法などをレクチャーします。

自己紹介

東北大学大学院博士課程在籍。運動専門のフリー講師。

幼い頃から身体を動かすことが好きで、中学以降は陸上競技の走り幅跳びに夢中になる。

競技を続けるうちにスポーツ科学に興味を湧き、大学、大学院と積学する。

現在はスポーツ心理学の研究活動で得た知見やスポーツの現場のニーズを基に、様々な年代の人を対象にレクチャーを行う。

心身ともにコントロールすることでスポーツがより面白くなること、生涯にわたってスポーツを楽しむことのできる人を増やすことを目指して活動中。