

# Coach-Aoyama・ランニングセミナー

- Core Switch Method -

## コア(体幹)スイッチ メソッド



綺麗に正しく走るために、走る前に行っておくべきエクササイズ  
【=コア(体幹)・スイッチ】  
を中心にした“1歩も走らない”ランニングセミナー!

コア(体幹)にスイッチをいれることで、無駄のない走り・ケガを  
しない走りができるようになります。  
故障しがちなランナーや綺麗な身体になりたい初心者の方にも!  
オリンピック選手からトップモデルまでをも「変身」させたメソ  
ッドを一挙紹介・指導します!

### 講師略歴

青山 剛 (あおやま たけし)

～ プロフェッショナルトライアスロンコーチ～  
元プロトライアスリート。

世界選手権日本代表を経て、コーチに転身。  
2004年 アテネ五輪では代表選手を輩出。

現在はランニング・トライアスロン・クロストレー  
ニングのプロコーチとして競技者から初心者、子  
どもまで幅広く指導。

パーソナルコーチングシステム【チームアオヤマ】  
をはじめ全国各地でセミナー・講演も開催。  
またトップモデルのボディメイクなども行い  
そのメソッドはスポーツ界のみならず各業界でも  
注目を集めている。

旧日本トライアスロン連合 強化チーム 指導者養成委員



**3月10日(水)受付開始**

**開催日**

**4/17(土)・5/15(土)・6/5(土)**



著書

[速く、長く、美しく走るための体幹スイッチランニング]

毎日コミュニケーションズ

プログラム監修

DVD 2010年3月17日発売

[梅宮アンナ SMART WALK～美しいボディを創るための“スイッチ”エクササイズ～]

[梅宮アンナ SMART JOG～美しいボディを創るための“スイッチ”エクササイズ～]

ポニーキャニオン

※他雑誌掲載等多数

【青山剛Official site】<http://www.coach-aoyama.com>

Blogはコチラ⇒



最新掲載誌 2010年2月22日発売

[絶対、足が速くなる!]

最新版「走りの教科書」2]

日刊スポーツ出版社



# Coach-Aoyama・ランニングセミナー

- Core Switch Method -

## コア(体幹)スイッチ メソッド

### 開催要項

開催日	①4月17日(土) ②5月15日(土) ※毎月1回開催予定																																										
時間	午前9時15分～11時30分 ※受付開始午前9時～																																										
場所	渋谷区千駄ヶ谷 ※詳細な場所につきましては、参加申込の方へ後日ご連絡させていただきます。																																										
交通	JR線『千駄ヶ谷』駅 徒歩1分・東京メトロ大江戸線『国立競技場前』駅 徒歩1分																																										
参加費	5,250円(税込)	定員	各回先着20名																																								
申込締切	定員になり次第締め切り																																										
申込受付	<p>青山剛HPのコンタクトページから申込み。 <a href="http://www.coach-aoyama.com">http://www.coach-aoyama.com</a>          または          事務局まで下記の必要事項をメールにてお送りください。 <a href="mailto:info@coach-aoyama.com">info@coach-aoyama.com</a>          [参加希望日・お名前・性別・生年月日・血液型・ご住所・電話番号・メールアドレス]</p> <p>お申込み後、集合場所・参加費振込先・誓約書等をメールにてお送りさせていただきます。          ※当日お申込みは受け付けておりませんので、必ず事前にお申込み・お問合せください。</p>																																										
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セミナーは室内で行います。更衣室等のご用意はございませんので、動きやすい服装で集合してください。</li> <li>・参加料は振込手続きでお支払いいただけます。振込手数料はお客様のご負担とさせていただきます。</li> <li>・当日の現金徴収は行いませんので、お振込確認がとれない場合は参加をお断りさせていただくことがございますのでご了承ください。</li> <li>・キャンセルについて              開催日4日前以前にご連絡いただいた場合・・・返金いたします。(参加費から振込手数料を差し引いた金額)              開催日3日前から当日にご連絡いただいた場合・・・返金できません。</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>7日前</th> <th>6日前</th> <th>5日前</th> <th>4日前</th> <th>3日前</th> <th>2日前</th> <th>1日前</th> <th>開催日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月10日</td> <td>4月11日</td> <td>4月12日</td> <td>4月13日</td> <td>4月14日</td> <td>4月15日</td> <td>4月16日</td> <td>4月17日</td> </tr> <tr> <td>5月8日</td> <td>5月9日</td> <td>5月10日</td> <td>5月11日</td> <td>5月12日</td> <td>5月13日</td> <td>5月14日</td> <td>5月15日</td> </tr> <tr> <td>5月29日</td> <td>5月30日</td> <td>5月31日</td> <td>6月1日</td> <td>6月2日</td> <td>6月3日</td> <td>6月4日</td> <td>6月5日</td> </tr> <tr> <td colspan="4">返金いたします</td> <td colspan="4">返金できません</td> </tr> </tbody> </table> <p>・ご不明な点はセミナー事務局までお問い合わせください。</p>			7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	開催日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	返金いたします				返金できません			
7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	開催日																																				
4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日																																				
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日																																				
5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日																																				
返金いたします				返金できません																																							
お問合せ	スタディア株式会社 セミナー事務局 <a href="mailto:info@coach-aoyama.com">info@coach-aoyama.com</a>																																										

### ランニングの「キャッチボール」を知っていますか？

すべてのスポーツの基本・土台となる[立つ 歩く 走る]は子どもの時に“何となく”できてしまっただけでは、その正しい方法を学んだ人は少ないものです。

正しく立てず歩けない人が、正しく走れている可能性は低く、そして正しく走れていない人が、他スポーツを正しく出来ている可能性も低いのです。

例えば野球の上達には、何万回にも及ぶキャッチボール・素振りなどが重要です。それがあって初めて試合で能力が発揮されます。ただ走るだけというのはキャッチボールも素振りもしないで野球の試合だけをしているのと同じです。

ただ走るだけで走力を上げていくのはとても遠回りですし、怪我・故障も発生しやすくなります。

実は、走る上でのキャッチボール・素振りがありません。それが「コア(体幹)スイッチ」です。

正しく走る上で必要な筋肉(主に体幹部)に事前にスイッチを入れて走るのです。

基本の走りでも体幹を使えるようになると、他スポーツでも相乗効果(クロストレーニング効果)が必ずあります。

また綺麗な走りを追求すれば、綺麗なカラダになります。前に進む運動の特性です。

能力も上がり、怪我も予防でき、スタイルまで良くなっていくこのメソッドをぜひ多くの皆さんに広めて行きたいと思っています。

青山剛

### <主催>

スタディア株式会社

〒227-0055 横浜市青葉区つつじヶ丘1-5 B608

TEL/FAX: 045-981-6371

URL: <http://www.studis.jp>



<http://www.studis.jp>