

これまで青山剛ランニングセミナー  
(動きづくり11種)の受講経験がある方の限定セミナー



青山コーチによる動きづくりの個別チェック  
動きづくりパート2・クロストレーニング理論など  
より青山メソッドを突き詰めたスペシャルセミナー!



- 第1回 4月15日(木) [コア(体幹)スイッチ 個別チェック]  
18:30~ コーチ青山による個別チェック、またその修正方法を指導
- 第2回 5月13日(木) [コア(体幹)スイッチ パート2]  
18:30~ 11種のスイッチから、発展形のスイッチ(パート2)を指導
- 第3回 6月 3日(木) [トレーニング計画の立て方  
&クロストレーニング]  
18:30~ 各目的に応じた計画の立て方、他種目への応用方法を指導

**3月10日(土)受付開始**

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・素振りなどがが必要です。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、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しまいうこのメソッドをぜひ多くの皆さんに広めていきたいと思っています。

青山 剛

青山 剛

～ 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。

社団法人日本トライアスロン連合 強化チーム 指導者養成委員



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

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

[青山剛Official Site]  
<http://www.coach-aoyama.com>

Blogはコチラ⇒



## Coach-Aoyama ~Core Switch・Level Up~

# コア(体幹) スイッチ “レベルアップ” セミナー 全3回

### 開催要項

開催日 第1回 4月15日(木) 第2回 5月13日(木) 第3回 6月 3日(木) ※全3回のコースセミナーとなります

時間 午後6時30分～8時30分 ※受付開始午後6時15分～

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 25,200円(税込) 定員 先着20名

申込締切 定員になり次第締め切り

申込受付 青山剛HPのコンタクトページから申込み。 <http://www.coach-aoyama.com>  
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。 [info@coach-aoyama.com](mailto:info@coach-aoyama.com)  
[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]

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。

- 注意事項
- ・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。
  - ・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。
  - ・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場合がございますのでご了承ください。
  - ・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。

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15日
返金いたします				返金できません			

- ・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。

お問合せ スタディス株式会社 セミナー事務局 [info@coach-aoyama.com](mailto:info@coach-aoyama.com)

<主催>

スタディス株式会社

〒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>

