



ランニングクリニック

ロンドンパラリンピック金メダリストと一緒に走ろう！

より多くの大腿切断者の方にスポーツを体験する機会を持っていただくため、歩行スキルを向上させたい初心者から、競技大会に参加している経験者まで、活動レベルを問わず参加いただける「ランニングクリニック」を開催します。

開催日 : 2015年8月21日(金曜日)～8月23日(日曜日) 3日間の参加

開催場所: 日本大学文理学部・陸上競技場(世田谷) [www.chs.nihon-u.ac.jp]

指導者 : ハイน์リッヒ ポポフ 選手(ロンドンパラリンピック100メートル走:クラスT42金メダリスト、オットーボックアンバサダー)

山本 篤 選手(北京パラリンピック 走幅跳:クラスT42/44銀メダリスト、2013年世界選手権 走幅跳:クラスT42金メダリスト)

主催 : オットーボック・ジャパン株式会社

共催 : 一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟

協力団体: 日本大学 / 公益財団法人 日本陸上競技連盟

ottobock.

J P A
JAPAN PARA ATHLETICS

SPORT
FOR
TOMORROW

スポーツ・フォー・トゥモロー認定事業

参加資格

- ・大腿切断者（参加定員 10 名）
- ・ランニング初心者から競技に参加しているアスリートまで、活動レベルを問いません
- ・スポーツ用義足：3S80（膝継手）とスプリンター（足部）が装着できる方
- ・3日間クリニックに参加できる方
- ・クリニック中に撮影したビデオ、写真の使用を承認していただける方
- ・宿泊費・交通費は実費
[宿泊場所はオットーボック・ジャパンで手配します。]



スケジュール

1日目（室内）

21日金曜日 10:00 日本大学文理学部 1号館に集合

参加者の状態確認から個人目標の設定、スポーツ用義足の装着と調整まで

- 1) 参加者のソケットの状態、健康状態、切断原因と使用義足に関する確認
- 2) 個人目標の設定
- 3) スポーツ用義足の装着と調整



2日目（室内練習場）

歩行とランニングクリニック

（フィジカルトレーニング、スポーツ用義足の使い方など）

- 1) スポーツ用義足の安全な取扱いについて
- 2) 義足の感覚をつかむ
- 3) 最初の一步
- 4) 姿勢、義足の位置、義足の動かし方の修正
- 5) スポーツ用義足になれる
- 6) ランニング基礎講座
- 7) ランニング



3日目（陸上トラック、フィールド）

ランニングトレーニングとまとめ

- 1) 陸上競技場にて本格的なランニングトレーニング
- 2) 筋肉痛への対処法
- 3) 質疑応答
- 4) 全員でレクリエーションを楽しむ



お申込みについて（〆切6月30日）

オットーボック・ジャパン ホームページ (www.ottobock.co.jp) 「ランニングクリニック」のページからお申込みいただけます。タブレット端末やスマホからはQRコードより「ランニングクリニックお申込み」フォームにアクセスしてください。

または、メール (ottobock@ottobock.co.jp)、FAX (03-3798-2112) からお問い合わせください。折り返しお申込み用紙をお送りさせていただきます。

尚、お申込み〆切日までに参加定員を超えた場合は、選考となります。ご参加については、追ってオットーボック・ジャパンからご連絡させていただきます。



QRコード