

ottobock.



## ランニングクリニック 2016 in 東京

リオパラリンピック金・銀メダリストと一緒に走ろう！

多くの切断者の方に、スポーツを体験し走る喜びを感じていただくために、今年もまた「ランニングクリニック」を開催いたしました。第2回目となるクリニックは、2016年11月11日から3日間にわたり明海大学浦安キャンパスにて行われました。昨年に引き続き2人のパラリンピックメダリスト、ハインリッヒ・ポポフ選手、山本篤選手を講師に迎えて、12名の大腿切断者に加え、今年は1名の下腿切断者、1名の両下腿切断も参加しました。

10代から60代まで幅広い年齢層の14名の参加者は、ほとんどがスポーツ義足の経験を持たない全くの初心者、または1～2年程度のランニング経験者で、「子供と一緒に走りたい」という方から、「パラリンピックに出場したい」という方まで、その目標は様々でしたが、世界最高レベルの指導者から受ける教を最大限に吸収したいという共通の熱い思いをもち、最初の一步からスタートし、基礎トレーニング、バスケットボールやサッカー、1km走や100mダッシュなど、最後まで果敢にチャレンジしました。

ポポフ選手、山本選手のフレンドリーかつ熱意あふれる素晴らしい指導と、モチベーションの高い参加者が真摯に取り組む姿を通し、ランニングクリニックに関わったすべての人々が勇気と感動を分かち合った3日間となりました。

ここから写真やレポートをご覧いただけます

ランニングクリニック2016 Webサイト

検索サイトから掲載ページにGO！

ランニングクリニック オットーボック



facebook.  
はじめました。



たくさんの「いいね」、よろしくお願いします！



## ポポフ選手のコメント

下肢切断者は健常者の数倍の体力を消費します。身体を動かし鍛えてください。参加者には3日間のトレーニングは大変厳しいものだったかと思いますが、積極的に取り組んでいただけました。今後も是非トレーニングを続けてください。



## 山本選手のコメント

今年は2日間の参加でしたが、昨年と異なり初心者の方々が多く参加された中、皆さんひとり一人が最後まで楽しく頑張っていたと思います。走れることができたようになったことから、これからもどんどん新しいことに挑戦してほしいと思います。できることはたくさんあります。そのことを是非、周りの方々にも知ってもらってください。



## 参加動機の例

- ・16歳で義足を履き本格的に走った経験ありませんでしたが、年齢や体力的に今しかできないチャンスと思い参加してみました。
- ・今年生まれた息子の顔を見た瞬間に、将来この子と一緒に走りたいと思った。
- ・ランニングに限らず何かスポーツを始めたい、義足であることを理由に諦めることなくチャレンジし続けたい。
- ・自身の運動レベルを向上させ、将来は家族全員で3kmマラソンを完走したい。
- ・今年3月からマラソン完走に向け練習中。様々な壁を克服できるヒントが欲しかった。



## 参加してみたの感想(抜粋)

- ・走りながら、義足になる前の走っている自分を思い出しました。ふわっと体が浮いている感覚は、たえようもない感動です。
- ・バスケット、サッカーの中での動きにも、重要な事が含まれていることがわかったので、子供たちと一緒に今後もサッカーをして、トレーニングをしていきたい。
- ・ピンポイントで指導していただき、大変参考になりました。これからも多くの人々に歩く、走る方法を伝えていただけたらと思います。私の様な超初心者にもきちんと説明して指導してもらったことは、私の財産です。
- ・まさか、この3日間で走れる様になるとは思いませんでした。走るだけでなく、普段の歩き方、日々のトレーニング方法など、日頃自分がわからなかったことが知れて大変良かったです。
- ・徹底的な基礎トレーニングのおかげで走りきることができた。この内容を仲間にシェアしたい。
- ・走ることに必要な動きやイメージを順をおって指導していただくことができ、クリニック終了後も自身の糧となる内容でした。



主催  
オットーボック・ジャパン株式会社 [www.ottobock.co.jp](http://www.ottobock.co.jp)  
〒108-0023 東京都港区芝浦 4-4-44 横河ビル 8F  
TEL: 03-3798-2111 (代表) FAX: 03-3798-2112

主催 : オットーボック・ジャパン株式会社  
協賛 : 一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟 / 日本財団 パラリンピック サポートセンター  
協力団体: 明海大学 / 株式会社アシックス  
後援団体: ドイツ連邦共和国大使館 / 在日ドイツ商工会議所 / ポルシェ ジャパン株式会社  
スポーツ・フォー・トゥモロー認定事業