

# なぜサブ3を目指すなら、 走るより机に向かった方がいいのか？

## マラソン特化型整体院院長が教える目標設定セミナー

自分なりに目標を立てて目指す大会へと練習も内容を充実へ！と思っていたら故障した。負荷をかけるとまた故障を繰り返してしまう。目指すべき大きな目標へガムシヤラに…ストイックに…

何度も繰り返すランニング障害、継続して納得した練習が出来ない方は共通するのが走ることは好きでもそもそも目標の立て方を知らない！ということです。

### 臨床歴20年と箱根駅伝出場選手も指導したノウハウから生み出したマルチ目標設定

サブ3という目標では漠然としていて一瞬モチベーションは上がるが継続的に続きづらいですし体が追いついていなくなります。具体的な目標を作り日々トレーニングに落とし込むには…

- あらゆる状況に対応できることを想定して目標をつくる
- 日々のトレーニングのテーマにおいてもより具体的な目標をつくる
- 下方修正しないことで決めた目標に対するモチベーションを維持する

これらを習得することで

## 毎日のランニングが確実に楽しくなります。

更に継続したモチベーションと故障予防、

大会へ向けてのワンランク上のアスリート思考が身につきます！

講師プロフィール

平野 光輝

トップギアクオリティーSEITAI 130 主宰 / 合同会社トップギアフロンティア代表  
歩行運動学をベースにした整体技術をベースに2001年に東京、西巣鴨にて整体院を開業。更に2003年に池袋に移転と共にランニング障害に特化した業態転換。アスリートの故障改善をメインとした施術を行う。常に勝負意識と記録向上という意識の上では故障の再発が多く見受けられることを実感。コンディションとモチベーションのバランス着目し、向上するためには体と言葉の繋がり的重要性を実感し研究し元気な言葉で体が変わる《フォームアップクレド》を体系化。駅伝強豪大学ではないが箱根駅伝の学連選抜へ、卒業後の実業団へ確実に選手をステップアップさせるなどの個人能力を引き上げることを得意とする。またそのノウハウをベースに市民ランナーまで、記録向上へ整体施術に加味して個別指導を行っている。

### 第9回トップギアモチベーションコンディションアップセミナー@目標設定編

日時 2019年4月28日 (日) 10:00~11:30 受付は9:40から

場所 Ikebizu としま産業振興プラザ 5階 第1会議室 池袋駅南口より徒歩8分 費用 無料

お問い合わせ、お申込みは、電話または、ホームページ問い合わせページ <http://imayori130.com/contact/>

トップギアクオリティーSEITAI 130 TEL03-3984-0925 (2日前までにお申込み下さい。)