

ランニングトレーニング版では **日本初！BOOK & DVD**
マラソン解説でもおなじみ
金哲彦さん待望の指導書
『金コーチが指導する確実に速くなる走り方』
いよいよ発売



本&DVD目次

- 第1章 「正しい走り方」とは？
- 第2章 「楽に長く走る」走り方
- 第3章 「速く走る」走り方
- 第4章 「故障なく」走る

出版と映像事業のコラボレーション確立を目指しているランナーズでは、撮影から編集まで100%自社制作の本(指導書)&DVD『金コーチが指導する確実に速くなる走り方』を8月22日発売した。ランニングトレーニング版としては、日本初の「読んで、見て、実践できる」画期的なセットである。指導(著者)は、プロフェッショナルランニングコーチ・金哲彦氏で、本誌『ランナーズ』ではサブスリー(フルマラソンを3時間内で走る)道場の場主として高い支持を得ている。その指導法を映像とともに個人で見られることで発売前から期待が大きかった。金氏は、自らランナーであり、リクルート時代は有森裕子や志水見千子など一流選手も育ててきたが、現在は、NPO法人「ニッポンランナーズ」を立ち上げ、全国のランナー及び指導者の育成など幅広く活動している。

ランナーズでは、完全自社内制作の本&DVDのセットとして『絶対速くなるクロール練習』(水泳)に続いて2つめとなる。

金哲彦氏(きんてつひこ)プロフィール



1964年生まれ・福岡県出身・早稲田大学在学中、箱根駅伝に4年連続出場。‘山登りの木下’と勇名を馳せ、早大箱根2連覇に貢献。卒業後、リクルート入社。1987年 別府大分毎日マラソン3位。1989年 東京国際マラソン3位。現役生活引退後は、コーチとして、小出義雄監督とともに強豪リクルートランニングクラブを支える。1995年、監督就任。2002年に総合型地域スポーツクラブチームNPO法人「ニッポンランナーズ」設立。現在、理事長兼プロフェッショナルランニングコーチ。一方、マラソンや駅伝のテレビ・ラジオの中継解説も数多く、8月22日より始まったパリ世界陸上選手権のテレビゲスト解説も務めている。

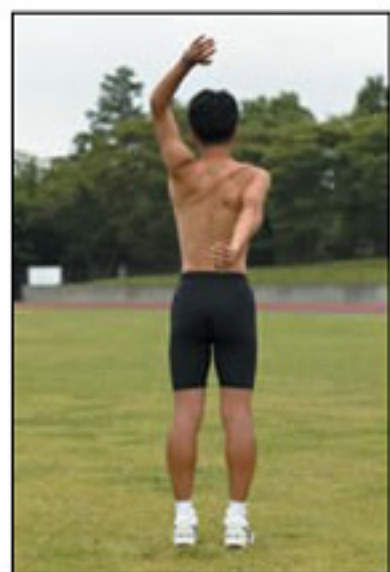
金コーチが提唱する従来のウォーミングアップとは違う
事前疲労法

正しい走り方をマスターするには、まず、毎回のランニングを始める前に、必ず「動き作り」を行います。これを**事前疲労法**と言っていますが、これからのランニングで使う筋肉に刺激を与えておくことです。



■足踏み

着地した脚が伸び、かかとまでしっかり着地する



■腕振り

背中の筋肉を意識し腰から骨盤に連動する事を体感する



■基本のポジション

体重を両足に乗せ、肩甲骨を意識して胸を開く

実業団のコーチ時代、実際に行っていたトレーニング方法を市民ランナー用にアレンジ。理想的なランニングフォームのことや、練習計画の作り方、レースでの走り方のコツなど、市民ランナーがこれまで知らなかったことや見落としていたランニングの技術を、解説しました。(中略)一般のランナーが知らない技術はまだたくさんあります。正しい知識を得る機会があれば、故障の苦しさも激減します。そして、努力次第でもっと記録を伸ばす可能性も無限に秘められています。(「まえがき」より抜粋)



DVDの中で市民ランナーに実地指導をする金コーチ

内容/単行本148ページ&DVD50分

価格/4,700円(税別、送料込み・冊子小包にて発送)

申込方法/インターネットの場合 <http://www.runnet.co.jp/rundms>

電話の場合 03-3714-6661(9:30~17:30※土・日、祝祭日、第3金曜日除く)

FAXの場合 通信無料0120-846-285(24時間受付)

●本(指導書)&DVD「金コーチが指導する確実に速くなる走り方」について視聴者・読者・イベント参加者などにプレゼントご希望の場合、対応させていただきますので、ぜひお問い合わせください。

このリリースに関してのお問い合わせ
 ランナーズ 広報 TEL:03-3714-4456