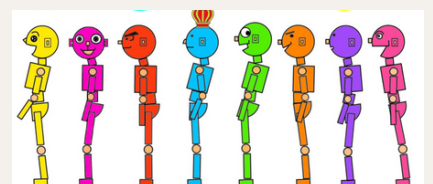


A silhouette of a female triathlete in profile, running towards the left. She is wearing a visor and a long-sleeved athletic top. The background is a warm, golden sunset sky. Overlaid on her torso is a row of eight chess pieces: a knight, a pawn, a bishop, a king, a queen, a rook, a pawn, and a knight. The text 'HUREC RC' is centered over the image in a white serif font.

HUREC RC

HUREC RC

- 1 目的
- 2 連動性トレーナーのランニングの始め方
- 3 RCの目指す像
- 4 RCコーチ図
- 5 RC4箇条

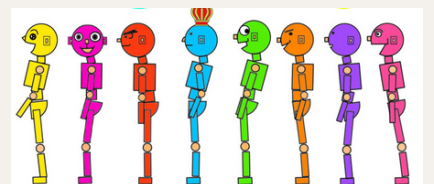


目的

**HUREC連動性トレーナーのために発足された
ランニングクラブです。**

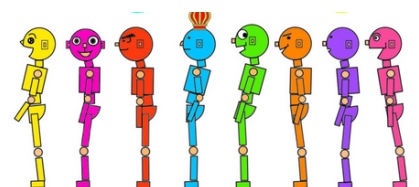
**発足の目的は、第一に連動性トレーナーたちの技術の
体感と理解を深め、高いレベルの連動性の再獲得を
後押しすること。**

第二に連動性トレーナー同士の情報交換や交流です。



連動性トレーナーのランニングの始め方

- 1 まず走りに行き、1km×週5回(低負荷高頻度)から始める
- 2 ランニングシューズを買う
- 3 週間走行距離(8km程度から)を決める
- 4 友達と走ってみる
- 5 大会に申し込んでみる
- 6 大会前に5kmのタイムトライアルを試してみる
- 7 ランニングコーチに練習方法を聞く
- 8 大会で走る
- 9 次の大会を申し込む



RCランニングコーチへの頼り方

RCランニングコーチは、運動性トレーナーでありつつも、ランナーとして経験豊富なメンバーです。

ランニングが習慣化した後に、タイムアップに興味が出た時に、練習メニューへのアドバイス等の形で頼りましょう。



21歳 大阪府堺市出身

森ノ宮医療大学 鍼灸学科4年生
高校から陸上を始め陸上歴7年目。

医療大学に進学後、選手として競技に復帰し、1500mを中心に活動を広げる。陸上競技で大幅に自己ベストを更新し、自身で体感しながら学んでいる。

取得免許
鍼灸師 2023年 取得見込
運動性ベーシックトレーナー

浜木遼太

800m 1:59 1500m 4:03 5000m 15:55
フルマラソン 2:46.30



23歳 愛知県大府市出身

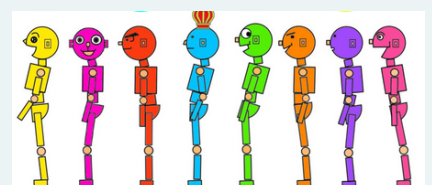
名古屋大学医学部保健学科理学療法学専攻4年
中学から陸上を始めランニング歴は11年目

現在は市民ランナーとして活動し、フルマラソン2時間50分切りチャレンジ実践中。トレーナーとして市民ランナーを中心にサポートもしている。

取得免許
理学療法士 2023年取得見込
運動性ベーシックトレーナー

山田紘暉

ハーフマラソン 1:20.43
フルマラソン 2:57.07





HUREC RCのインスタ活用法

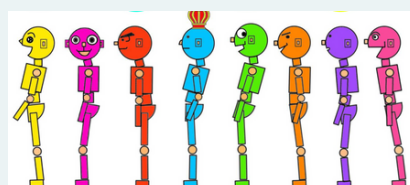
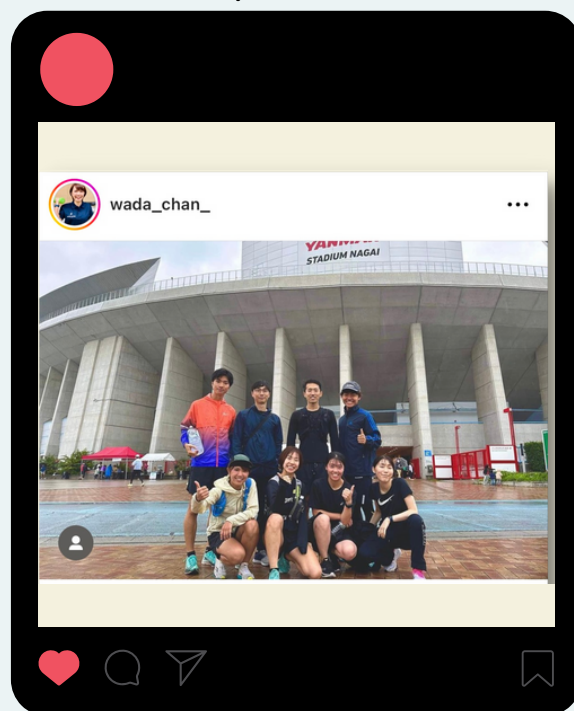
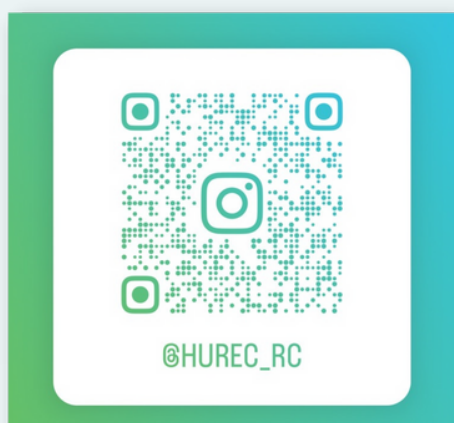
STORY



new
POST

#hurec
#hurecrc
@hurec_rc

みんなで投稿して練習・レースを報告し合おう!



RC4箇条

- 1 連動性トレーナーは、自身の身体で先天性連動の技術を実験・体現し続けましょう。
- 2 ランニング動作を通じて、身体の動きを体感レベルで理解しましょう。
- 3 自分自身が、運動習慣を身につけ、次に顧客の運動習慣づくりをできるようになりましょう。
- 4 会員同士は年齢、立場、職業を超えて同じ研究・技術を使用する仲間です。繋がり、高め合いましょう。

