

子どもの走りを支える 親子コンディショニング講習会

金古ランニングクラブでは、子供達および保護者の皆さまを対象に、「トレーニング後のケア」「走るための準備」「栄養」など、日々の練習をより安全かつ効果的に行うための知識を学ぶ講習会を開催いたします。講師には、フィジカルトレーナーの佐藤基之さんをお招きします。

子どもたちが日々の練習を安全に継続し、成長していくためには、適切なケアやコンディショニングに関する保護者の理解と協力が不可欠です。今回の講習会は、選手本人だけでなく、保護者の皆さまにもぜひ参加していただき、家庭でのサポートにも役立てていただければ幸いです。

■ 日時・場所

2026年7月4日(土) 13:30~15:30 (開場 13:15)

しんとうスポーツアリーナ (1階アリーナ全面)

〒370-3502 群馬県北群馬郡榛東村山子田2020-1

電話番号：0279-54-8534

[しんとうスポーツアリーナ | 榛東村公式ホームページ](#)

駐車場あり。冷房設備完備。

■ 連絡先

金古ランニングクラブ 代表：松本 茂生 TEL：090-7411-8123

■ 参加対象者

- 金古ランニングクラブ所属の子供達および保護者 / 卒業生とその保護者
- 知人・友人の参加は応相談(代表：松本 茂生へ確認)
- 幼児・1・2年生の参加は保護者同伴の場合のみ可
(3年生以上は子どものみの参加も可としますが、本講習会の趣旨を鑑み、できる限り親子で御参加いただければと思います。)

■ 参加費

1家庭 1,000円(人数制限なし)

■ 講習会内容(予定)

- トレーニング後のケア方法
- ケガ予防のための身体づくり
- 走るための準備(ウォームアップ・コンディショニング)
- 栄養に関する基礎知識
- 質疑応答

■ 参加者が用意するもの

- 筆記用具
- 動きやすい服装
- 内履き(子どもは学校の上履きで可)
- ストレッチ用マット(ある場合。風呂マット等で代用可。)
- 水分補給のための飲み物



講師紹介：

■ 佐藤 基之（さとう もとゆき）

佐藤基之氏は、長距離ランナーを中心にフィジカルおよびメンタルケアを専門とするフィジカルトレーナーです。

2014～2019年の6年間にわたり、青山学院大学陸上競技部（長距離ブロック）のチーフフィジカルトレーナーを務め、箱根駅伝をはじめとする大学駅伝界でのチーム強化に大きく貢献しました。

また、2017年にTBSで放送されたドラマ「陸王」では、劇中のランニングフォームやトレーニング描写のリアリティ向上のため、技術指導・動作監修として制作をサポートしています。

現在は多くの実業団ランナーの個人トレーナーとして活動しており、主な担当選手は以下の通りです。

- 吉田祐也（GMO）
- 鶴川正也（GMO）
- 鈴木壘人（GMO）
- 田村和希（住友電工）
- 倉本玄太（中電工）
- 近藤幸太郎（HOKA）
- 塩出翔太（旭化成）
- 飯田貴之（富士通）
- その他、多数の実業団ランナー

また、大学駅伝では立教大学駅伝チームのトレーナーとしても活躍し、競技者のパフォーマンス向上とケガ予防に大きく貢献しています。

ジュニア陸上選手の指導においては、（公財）日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ1（JAAF公認ジュニアコーチ）の資格を取得しています。

佐藤氏は金古南小学校の卒業生でもあり、地域にゆかりのある専門家として今回の講習会にご協力いただけることとなりました。



■ 講師関連情報（参考 URL）

- ウェブサイトプロフィール

<https://www.andre-esporte.com/%E3%83%97%E3%83%AD%E3%83%95%E3%82%A3%E3%83%BC%E3%83%AB>

- Number Web 記事 <https://share.google/6fw5VTe0YpkJFPrVq>
- Yahoo!ニュース記事 <https://share.google/Wmg8vdPFIDuUk7D5Q>