

「青木誠一氏の誰でも早くなるセミナー！ つま先着地&歩幅増走法」

年齢を問わず、どなたでも
大歓迎です！

世界の陸上界の新記録を続々更新中のナイキ「バンパーファイアー」シューズの理念を30年前から提唱していた青木誠一コーチ（ロンドン・リオ・オリンピック十種競技代表・東京オリンピック代表候補、右代啓祐選手のコーチ）の指導です。



3月25日（水）

13時～16時30分

府中市民陸上競技場

- アクセス：府中駅（京王線）から徒歩8分・北府中駅（JR武蔵野線）から徒歩5分
* 路線バスあり。

<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/shisetu/supotu/kyogi/shimin.html>

- 参加費：500円（中学生以上）、300円（小学生）、200円（3歳～幼稚園）、100円（0歳～2歳）

※参加費には保険料が含まれます。応援の皆様にも参加費をお願いしております。（^^）。

- 申込締切：3月23日（月）

青木社長の「誰でも早くなるセミナー！」

3月25日（水）に順延のお知らせ

2月25日参加で予定を組んでくださった皆様、大変、申し訳ありません。

現在、ロサンゼルスにおりますが、息子（11）のパスポート期限が切れ、コロナ肺炎の影響で国際便の遅れも出て、帰国までに更新できるかどうか微妙になっているためです。また、コロナ肺炎の感染も拡大し、1ヶ月順延した方が良い状況と判断しました。幸い、青木社長のスケジュールも大丈夫でご快諾いただき、会場も確保できました。

3月下旬開催ということで暖かさも予想され、予定していた体育館ではなく、府中陸上競技場でのトレーニングができることとなりました。既にお申し込みの方も、大変恐縮ですが添付の申込用紙で再度お申込みください。参加検討中の方も、ぜひお申し込みください。

セミナー参加で、メリットたくさん！

☆ オリンピック代表の右代選手の個性的コーチとマスコミ各社が注目！その真髄は、卓越した理論にあり！ナイキ大ヒットシューズの理念を30年前から提言！

その理論がよくわかる！

☆ 車の急ブレーキ（つま先着地）で生まれる推進力が体感できる！

☆ ボルト選手の走り方がわかる！同選手が早いのは歩幅が広いから。ピッチは青木コーチの教え子、女子中高生とほぼ同じ1秒あたり4.38歩。日本の桐生・山縣・ケンブリッジ・多田選手といったトップ選手は、ピッチは1秒あたり4.7歩から5.1歩ということで全員、ボルト選手を上回る。差は、歩幅にあり、ボルト選手（41歩）より、日本選手は6歩（47歩）、中高生は15歩（56歩）多く、差が出る。

☆ つま先着地の推進力、歩幅を広くする意識付けと練習で誰でも着実に早くなる

☆ チーターがライオンに勝つ、歩幅増走法の練習法がわかる！

「（青木）チーターはライオンより速いのです。大きさでは、ライオンの体長は1.7-2.5m、体重120～250キロ、チーターは1.1-1.5m、21～72キロ。でもチーターは速いのです。ライオンは時速約60キロ、チーターは約110キロ。軽い体を武器に、チーターはしなやかにつま先走法で推進力を生みだし、歩幅、跳躍力でライオンを追い抜いてしまいます。小さな人も意識を変革していく中で早くなるのです」その練習ドリル、行います。

☆ 練習前、練習後の50m走の比較で早くなった結果を体験できます。

☆ ホームスクーラーたちの交わりの中での体力・走力・精神力・走る喜びアップで努力する心養えます。そのうち自信がつき、神様にさらに感謝！

（参考：チア・ニュースレター175号、176号巻頭言より抜粋・チアHP/ブログで詳細全文読めます）

☆ 誰でも早くなる！小さな子からティーン、高齢者まで

☆ 才能ではなく、環境・走法で早くなる！

「私はまったく走れないので、私にはちょっと」というホームスクーラーのお母さんと電話で話しました。「そのような方のためでもありますよ。青木社長は、誰でも早くなる！と確信されています。お母さんの頑張る姿は、きっと子どもたちへの励ましになりますよ」。そのお母さんは、参加を決断くださいました。「うちの子は、運動は自信ないです。きっと才能のある方が早く走るのでしょうね」との声もいただきました。青木社長はおっしゃいます。「違います。誰でも早くなります。才能ではなく、環境です。受精した時は誰もがほぼ同じ能力との研究結果があります。胎内での10ヶ月の過ごし方で少し差ができ、その後、4年ぐらいで活発な子はますます俊敏になります。15才ぐらいのゴールデンエイジで運動環境にあれば、さらに伸びます。逆に言えば、今からでも正しい走り方の環境に置けば、誰でも伸びるのです！」

なぜ、全員早くなるかは、チア・につぼんの関連記事、そして、当日のセミナーで体感ください。

当日、コーチング前とコーチング後に、50メートル走を計測します。

きっと楽しんでいただけたと思います。ぜひ、神様と一緒に楽しく、早く走れる時を体感しましょう！



誰でも早く走れるセミナー！つま先着地 & 歩幅増走法 参加申込書

FAX 03-6862-8648 Email office@cheajapan.com

代表者 お名前 (歳)		お電話 / 携帯	
ご住所 (〒)		Email:	
お名前 (ふりがな) 男 ・ 女 歳	お名前 (ふりがな) 男 ・ 女 歳	お名前 (ふりがな) 男 ・ 女 歳	
お名前 (ふりがな) 男 ・ 女 歳	お名前 (ふりがな) 男 ・ 女 歳	お名前 (ふりがな) 男 ・ 女 歳	
* 保険を参加者全てにかけますので、大人の方も年齢は必ずご記入ください。 * 応援される皆様も参加費をお願いしています。ご了承下さい。 * 郵便振替をご利用の皆様は、通信欄に「誰でも早く走れるセミナー参加費」とご明記下さい。			
参加費：大人(中学生以上) 500円×()名 小学生 300円×()名 3歳~幼稚園 200円×()名 0歳~2歳 100円×()名 合計()円			
<input type="checkbox"/> 郵便振替 00190-3-35461 チアにつぼん		<input type="checkbox"/> 銀行振込 三菱UFJ銀行 赤羽駅前支店 ホームスクーリング・ビジョン株式会社 普通 1746716	
備考：			