

お待ちせ  
ました!

## 「青木誠一コーチ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・東京オリンピック十種競技代表、右代啓祐選手のコーチ）の指導です。

☆コロナ状況によって再延期の可能性はあります。お祈り下さい。



9月29日（火）  
13時～16時30分  
都立 東村山中央公園  
（定員20名）

- 会場：都立東村山中央公園中央広場  
〒189-0024  
東京都東村山市富士見町五丁目
- アクセス：西武多摩湖線八坂駅徒歩6分  
駐車場（10台）  
<https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/access051.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：9月23日（水）

☆ 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！ホームスクーリングと重なります！

「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。青木コーチは、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ね」との声もいただきました。青木コーチはおっしゃいます。「違います。誰でも早くなります。才能ではなく、環境です。15才ぐらいのゴールデンエイジで良い運動環境を与えれば、伸びます。60代、70代でも伸びます。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！」

## セミナー参加で、メリットたくさん！

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。そのうち自信が付き、神様にさらに感謝！

（参考：チア・ニュースレター175号、176号、178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	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		<input type="checkbox"/> 銀行振込 三菱UFJ銀行 赤羽駅前支店	
チアにつぽん 00190-3-35461		ホームスクーリング・ビジョン株式会社 普通 1746716	
備考：			