

ランニング・クリニック コラボ企画

走り続ける カラダをつくる

～ケガを防ぎ、もっと速く、もっと楽しく～

最新の知見と専門家の視点から、
ランニング障害の「予防」と「パフォーマンス向上」を
わかりやすくお伝えします。

Run Better
Live Healthier



ケガの予防



パフォーマンス
向上



自分に合った
シューズ選び



正しい
ランニングフォーム



最新の知見



オンライン

同時配信



Zoomで
どこからでも
視聴できます



2026年

10月30日(金)

18:30～20:30

(受付 18:00～)



会場

印西市中央駅前コミュニティセンター
サザンプラザ
(千葉県印西市原山3-3)



対象

ランニング・スポーツ・
健康に関心のある方

参加費
無料

会場参加・
Zoom参加
どちらも
事前申込制

プログラム



ランニングを「予防」と「パフォーマンス」の両面から考える 120分

第1部 ミニ講義 (20分)

18:35 ～ 18:55

もっと楽しく、
もっと長く走るために
～身体の変化に気づくランニング～

印西花の丘整形外科

理学療法士 大堀 航輔

- ・足と靴と健康協議会認定 シューフィッター
- ・JLPGAゴルフツアー帯同トレーナー

日々の身体の変化に気づき、ケガを予防しながら長くランニングを楽しむためのポイントをわかりやすくお伝えします。

第2部 特別講演 (50分)

19:00 ～ 19:50

世界で実施される
ランニング障害予防と
パフォーマンス向上の考え方

The Running Clinic

菊地 和徳 先生

- ・ランニングクリニック ジャパン
- ・ビジネスディベロップメントディレクター
- ・理学療法士 (カナダ)

世界の最新の知見をもとに、ランニング障害の予防とパフォーマンス向上につながる考え方をわかりやすく解説します。

第3部 質疑応答 (25分)

19:55 ～ 20:20

ランニングに関する
疑問にお答えします！

ファシリテーター

高田 雄一 先生

北海道文教大学
医療保健科学部
リハビリテーション学科 教授

日頃のランニングでの悩みや疑問について、大堀・菊地の講師とともにファシリテーターの進行のもとでお答えします。

Zoom参加方法 (事前申込制)

1 事前申込



右記QRコードまたは
申込フォームから
お申し込みください。

2 視聴URLを受け取る



お申し込み後
視聴用のZoomリンクを
メールでご案内します。

3 当日参加



開始時刻になりましたら
Zoomリンクから
ご参加ください。

申込締切

2026年
10月28日(水)

※ 参加申込はこちらから

