



## 目からウロコの靴・靴ひもセミナー



靴ひもの通し方・引っ張り方・結び方を変えるだけで走りのパフォーマンスが向上します。本セミナーでは、靴と足を一体化させ、足本来の機能を最大化する靴・靴ひもの使い方をレクチャーします。

- 日 時…2024年5月6日(月・祝) 12:00~13:00 (受付:11:00~11:45)
- 会 場…ロードフィールド奈良
- スケジュール

11:00~11:45 受付 ロードフィールド奈良 正面入口付近

12:00~13:00 目からウロコの靴・靴ひもセミナー

- 定 員…先着60名(要事前申し込み)
- 対 象…小学生以上
- 参加料…無料
- ★ スパイクシューズでの受講はできません。

- 申込方法…下記専用申込フォームで、氏名・年齢・性別・携帯番号 をもれなくご記入の上、「RUNプロジェクト係」までお申し込みください。

※小・中学生の場合は保護者が申し込んでください。

(参加は子供だけでも可、付き添いが必要な場合は保護者もお申込みください)

- 募集期間…定員に達し次第締め切ります。

<お申込先> 奈良マラソン実行委員会事務局 RUNプロジェクト係(担当:榎田・喜多)

申込専用フォーム: <https://forms.gle/2azrApSuJMuiX9t18>

<問合せ先> E-mail event@nara-marathon.jp (お問い合わせはメールでお願いいたします)

ひも靴だけでなく、マジックテープ靴でも効果あります



### 講師紹介

みやもと のりまさ

宮元 紀昌先生

(株式会社桜羅コーポレーション社長・一般社団みらいアスリート研究所 理事)

大学時代はサッカーに没頭。キャプテンとしてチームを引っ張りながら、指導者ライセンスも取得。

大学院卒業後、商社・学習塾勤務を経て独立。経営コンサルティング業を営む中で、五本指ソックスに出会い、足指の重要性を実感する。そこから、足や身体の仕組み、筋肉の構造、靴、靴紐についてなど独学で学び、独自の理論を構築。



### ●アクセス

ロードフィールド奈良(奈良市鴻ノ池陸上競技場)

・[交通]近鉄・JR奈良駅から、加茂駅行・高の原駅行バス「市営球場前」下車 近鉄高の原駅から、JR奈良駅西口行「市営球場」下車

・当日は同会場で「第15回50mダッシュ王選手権in奈良」・「2024リレーカーニバル大会」が開催されています。駐車場が満車になる場合がありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※「第15回50mダッシュ王選手権in奈良」の参加申込は終了しました。

・住所:630-8108 奈良県奈良市法蓮佐保山4丁目5-1

