

H.30年1月26日 研修会

東京中体連陸上競技専門部 企画委員会

<講師紹介>

高岡尚司<たかおか しょうじ>さん

高岡尚司さんは、1978年生まれ、熊本県出身。中学時代は、第一回全国駅伝競走に出場。高校時代は、中距離選手として活躍し、帝京大学時代は箱根駅伝出場。卒業後は、選手時代に怪我が多かったことから鍼灸マッサージ免許を取得し、現在、治療院勤務の傍ら「ゼロベースランニング」の著書を主とした陸上競技の体使いを主としたコーチングを行う。その成果として2014年「裸足のマラソン大会」2時間45分39秒日本最高記録樹立する。

その他の活動は、鍼灸師以外、○ランニングコーチ、○セラピスト、○自身ランナーとしての練習等、多岐に渡る。

ー主な活動内容ー

- ・著書「ゼロベースランニング」を発刊
- ・「国府高校」 熊本県国府高校に今年度4月からコーチ就任、1/週で九州に通い 選手の走り方と精神の修養で競技力を伸長した。
※素足感覚で走る為のランニング足袋「無敵」を造りに関わり、現在は「Toe-bi」に深化させた。先日、日経スペシャル「ガイアの夜明け」に現在指導中の国府高校と高岡尚司自身も画像紹介されている。
- ・ゼロベースランニングワークショップ<ベーシックコース>と<アドバンスコース>を月に4回開催 新横浜公園・代々木公園・福岡県
- ・ゼロベースランニングのメルマガ配信 (2,3日に1度配信される細かなこの内容は興味をそそります)
- ・youtube レッスン配信 練習内容が数多く NET 配信
- ・セントラル接骨院東戸塚店の整体&稽古くマンツーマン方式のワークショップ キチツとした走り込みとビシツとした整体 (有料)
- ・現在は、九州に大がかりな展望を秘めたクラブチーム創立展開を計画している

高岡尚司さんは、多くの活動を通じ「走りの原点」を真に着目された方ですので、貴重な講演となりますのでお聞きにいらしてください。

平成30年1月26日 (金) 16:00~17:30 立教池袋中学・高等学校 5F センティニアル・ホール