

令和8年6月

アスレティクスアカデミー会員の皆さまへ

NPO 法人日本ランニング振興機構

理事長 高野 進

サンダル準備のお願い

拝啓

平素はアスレティクスアカデミーの運営にご理解・ご協力を賜りまして誠にありがとうございます。

アカデミーでは7月8月にサンダルを使用したプログラムを展開いたします。

ついては、お手数をおかけいたしますが、シャワーサンダルのご準備をお願いいたします。

ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

【ご準備いただきたいサンダル】

- ・写真のようなシャワーサンダル
- ・ビーチサンダルやクロックス（踵があるタイプ）は不可
- ・サイズが合っているもの

※プログラムの一部でサンダルを使用します。レッスンには通常の運動靴でお越しください。



【サンダルランの目的や効果】

- 地面からの反発を足の裏で感じることができる。
 - 裸足のような感覚で、普段使われていない部分の筋力アップが期待されます。
- 自分でフォームをチェックすることができる。
 - どのように走るとサンダルが脱げないか、楽に走ることができるかを考えることで正しい走り方を学びます。
- 4・1ランをより理解することができる。
 - 脚を上げすぎたり、後ろに蹴り上げたりすると、サンダルが脱げてしまいます。
 - 脱げないように地面を真下に踏み込む動作（4・1ラン）を体で覚えながら習得できることが期待されます。
- 楽しみながらトレーニングを行うことができる。
 - 走りの基本練習でサンダルを使用します。
 - サンダルランで楽しみながら、正しいフォームと技術の向上を目指します。

また、12月からは、なわとびを使用したプログラムを実施いたします。

時期になりましたらまたお知らせいたします。