

印西花の丘整形外科 市民公開講座

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～

Run Better
Live Healthier

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。
ランニング愛好家の方はもちろん、これからランニングを
始めたい方、ご家族の方もお気軽にご参加ください。



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

参加費

無料

事前申込制

定員50名
(先着順)



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

ランニング愛好家・初心者
ご家族の方もお気軽に
ご参加ください!

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。

休憩
5分



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 教授
(北海道文教大学)

日頃のランニングでの悩みや疑問について、
大堀・菊地の両講師とともに、
ファシリテーターの進行のもとでお答えします。
お気軽にご質問ください。

お申し込み方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。



WEB申込

専用フォーム

(Googleフォーム)



お電話

0476-94-7113

(印西花の丘整形外科)



来院申込

印西花の丘整形外科にて
直接お申し込み

申込締切

2026年

10月23日(金)

定員になり次第締切