

ヒトシ & 三思の

ロードバイク愛好者のみなさんにお届けしたい特別講座 !!

K-FITTING×BODY DESIGN STUDIO 34 コラボ企画!

Vol.2

ライディングクリニック講座

ロードバイクを省エネで速く走るための理論とノウハウ - 初級編 -

日時: 2017.4.9 (日) 9:00 - 12:00
(受付 8:45 ~)

場所: AQUA community 2F Studio

アクア整骨院: 〒790-0951 愛媛県松山市天山 3-9-24

参加費 ¥5,000-

こんな方におすすめ!

- ✓ 基本理論から学びたい...
- ✓ 理論を実践してみたい...
- ✓ 自己流に限界を感じる...
- ✓ もう少し速く走りたい...
- ✓ きれいな身体を作りたい...

効率よく身体を使い省エネでより速く走るための基礎知識

自転車の上での身体運動とそのしくみをバイオメカニクスの観点からローラーでの実演を交えてわかりやすく解説。その身体を作るために必要なコーディネーショントレーニング、ストレッチが学べます。専門分野の二人がタッグを組んだ特別講座! 基本を学べば普段のトレーニングの効率も UP します。一緒にワンランク上の走りを目指しましょう!

★講師プロフィール

菊池 仁志

きくち ひとし

元競輪選手
K-FITTING 主宰

1961年 愛媛県松山市生まれ。

★元競輪選手

1981年 7月デビュー

1983年 4月～S級在籍連続28年

2011年11月29日引退

★競輪・自転車競技・サイクリングアドバイザー

- ・レース解説、コラム執筆、イベント司会
- ・スカパー・競輪専門チャンネルレース解説/レポーター
- ・2012年ツアーオブジャパン南信州ステージ解説
- ・愛媛県自転車競技連盟理事
- ・サイクルレーシングチームボンシャンス総監督(2012～2015年)
- ・K-FITTING: ロードバイクスクール開講(2015年)
- ・愛媛県松山城南高等学校 自転車競技部 コーチ(2016年～)
- ・えひめ国体 自転車競技 少年監督(2016年12月～)

★資格

- ・公益財団法人日本体育協会 公益財団法人日本自転車競技連盟 公認自転車競技コーチ
- ・公益財団法人日本自転車競技連盟公認審判3級

ロードバイク思いのまま! **K-FITTING**
Professional Road Bike Fitting



競輪選手生活30年のノウハウを教えます!

窪田 三思

くぼた さんし

フィジカル & メンタルコーチ
body design studio 34

1974年 愛媛県松山市生まれ。

スポーツクラブのフィットネスインストラクターとして14年間務める。グループレッスン通算5000回を超える経験から、分かりやすく伝える力、状況を把握する力、チームをまとめ人を繋げる力を身につける。

2010年7月より姿勢改善・体幹エクササイズをメインとしたボディデザインスタジオ34をオープン。心とカラダが繋がっていることを改めて確信する。

2013年6月 日本ペップトーク普及協会ファシリテーターとして講師、講演活動開始。能力を発揮するポジティブな言葉がけを得意とする。

2016年3月 MPP認定メンタルコーチ、体験講座トレーナーとして活動開始。今まで行ってきた活動が全て活かせる手法である。自分自身もコーチングを受け大きく変化し、パフォーマンスを発揮している。また、「三思のコンディショニング」書家としても活動中。

★資格・MPP認定メンタルコーチ・MPP体験講座トレーナー

- ・JCCAマスタートレーナー
- ・日本ペップトーク普及協会 ファシリテーター

姿勢が変わると人生が変わる。

34 body design studio



4年後の東京オリンピック選手のメンタルコーチを目指し奮闘中。

★講座内容

- K-FITTING 菊池仁志「省エネ・速く走るためのノウハウ」

スポーツバイオメカニクスのレクチャー、フィッティングの考え方、ペダリング・身体の使い方をローラー上で実演

- コアトレーナー窪田三思「効率よく身体を使う! コーディネーション(連動性)・体幹・柔軟性」

肩甲骨・股関節の連動性を上げるためのトレーニング方法、大腰筋をうまく使う! 自転車に乗る前のアップ・後のストレッチ

お申し込み・お問合せは: <https://www.facebook.com/hitc.pro/>

『ヒトシプランニングオフィス』Facebook ページのメッセージでお申し込みを受け付けます。

※定員 15 名です。

