

# Running セミナー のご案内



意外と知らない自分のランニングフォーム。カッコよく、楽に長く走る方法を白方氏がレッスン。初心者の方でも安心して参加いただけます。もちろんエキスパートの方まで大歓迎です。

- 日時 : 9月5日(土)10:00~12:00  
参加費 : 500円  
定員 : 30名  
会場 : 丸福スポーツ~稲沢公園  
テーマ : 楽に長く走る方法  
講師 : 白方健一氏

## TopGear インターナショナル合同会社 代表ヘッドコーチ。

代表を務める傍ら、自身も生涯現役ランナーをモットーに、ウルトラマラソン、トレイルランなどで快走中。あらゆるランナーへライフスタイルにフィットしたオリジナルメソッドの提案をしている。ランナーへのきっかけづくりに大会主催やランニングクリニックなども多数開催。また、TVや雑誌などメディアへも多数出演中。

### ★主な出場大会・戦績

- ・ホノルルマラソン : 8位
- ・マウイマラソン : 5位
- ・メドックマラソン : 14位
- ・野辺山ウルトラマラソン : 71km 優勝
- ・ホノルルマラソン : 8位
- ・マウイマラソン : 5位

- ・メドックマラソン : 14位
- ・野辺山ウルトラマラソン : 71km 優勝
- ・クロスマウンテンマラソン王滝 : 2位
- ・富士登山競走 5合目 : 6位
- ★自己ベスト 2時間 29分 13秒  
(※別府大分マラソン 24位)

### ★資格・その他

- ・日本ウェーブストレッチ協会認定インストラクター
- ・東京マラソン公式サブ3ペースセッター
- ・SEV スポーツランニングアドバイザー
- ・ZOOT ランニングアドバイザー

体験会

サプリメント試飲会  
ZOOT ランニングシューズ試履き