



2011.12.17 裸足トレーニング&忘年会 in 大阪

日本ベアフット・ランニング協会／主催
free! fun! minimal! (Personal Responsibility!)



万博記念公園で、裸足忘年会を開催します！ 当日は、吉野コーチによる裸足ランの講習会があります。効率良い走り方や、衝撃を身体で吸収するための走り方などを分かりやすく講義していただき、実際に運動しながら楽しく学んでいきます。

また、公園近くにある露天エリアが人気の日帰り温泉施設「源気温泉 万博 おゆば」で、汗を流した後、お食事宴会（飲み放題）＋抽選会とお楽しみ企画満載です。実際に裸足やビブラムファイブフィンガーズで走った事のある方は特にお勧めです。もちろん、裸足ラン初心者の方も大歓迎です。是非お気軽にご参加ください。

【開催日時】 2011年12月17日（土）15:00～20:00

【集合場所】 源気温泉 万博 おゆば

【スケジュール】	14:30 集合・受付	17:00～ 源気温泉 万博おゆば
	15:00 裸足ランニング実践	18:00～ うまい屋 にて食事&抽選会
	16:30 裸足ランニング実践 終了	20:00 解散

【定員数】 30名

【参加費】 一般 5,500円（裸足ランニングクラブメンバー：5,000円）

【持ち物】 長めのタオル

【緊急連絡】 Tel.080-1184-5461（当日のみ）

【基本事項】

- ・雨天決行・荒天中止です。
- ・運動のできる格好でお越しください。
- ・貴重品などはロッカーにお預けください。盗難による責任は一切負いません。

【注意事項】

- ・エントリー後にキャンセルの場合は返金できませんので、ご注意ください。
- ・体調管理や怪我については自己責任とします。事前に誓約書をご確認ください。
- ・参加中に被った盗難、怪我、事故、損害、事件などについては一切責任を負いませんので、参加者各自でご注意願います。
- ・任意でのスポーツ保険へのご加入をお勧めします。レッスンが裸足で外を走るため、足を切るなどのリスクを承知の上ご参加ください。



ランニング講師

吉野 剛

日本ベアフット・ランニング協会 理事長

日本における裸足RUNの第一人者であり裸足走法の研究者。サンディエゴ州立大学修士課程で裸足ランニングの研究を行い、現在アメリカで裸足RUNのブームの火付け役となった1人としても数えられる。2007年12月には全米で有名な「Wall Street Journal」の表紙を飾る。近年はテレビやラジオの出演など各メディアからも注目され、「裸足ランニング～世界初！ベアフット・ランナーの実用書～（ベースボール・マガジン社）」を執筆など多方面で活躍中。

主催／日本ベアフット・ランニング協会

協賛・協力／Barefootinc Japan株式会社（Vibram Fivefingers総代理店）、東急ハンズ 梅田店、株式会社ニューバランス ジャパン、NHK出版（BORN TO RUN）、武田レグウェア株式会社（RxL SOCKS）など数社。

お申し込み・お問い合わせ・詳細スケジュールは、こちらまで。

<http://www.hadashirunning.jp/>

日本ベアフット・ランニング協会 Mail: hadashi.rc@gmail.com