

イベントレポート

2014年6月14日(土)

13:00～15:00

～美ジョガーを目指すあなたへ～

スタイルアップ講座

今回は、初めての女性限定イベントでした。

まずは講義

ランニングをする際、美しい姿勢を保つために必要なスポーツブラについて。その必要性をスポーツブラメーカーであるエスケイケイの講師の方にレクチャーしていただきました。

意外なことに、女性ランナーのスポブラ着用率は低いそうです。

ですが、胸の位置をキープする、なるべく揺れを抑えるためのサポート的役割としてスポブラはとても重要なのです！

走って胸が上下する度に、胸のクーパー靭帯が切れたり伸びたりして、胸の美しさを保つことができなそうです！(汗) そして、スポブラを選ぶのもスポーツの種類や強度などで違ってくるということなどを学びましたよ！

平均で胸は9センチほど上下し、1.5キロ走るだけで13,500回も揺れるそうです！(冷汗)

【写真 下 スポブラ講習会の様子】



更に嬉しいことに今回は、参加者全員にスポーツブラのプレゼントという特典付きでしたよ♪♪♪

スポーツブラ講習の後は、美しさをより保つための体幹トレーニング！  
パーソナルトレーナー府木さんご指導のもと、実際にみんなで10以上のスタイルアップ  
トレーニング方法をレクチャーしてもらいました！

普段使わない筋肉を使ったので、慣れない動作に(笑)が出ながらも楽しんでレッスンを受講  
しました♪

これだけのトレーニングを毎日しなければいけないと思うと私にはムリかな……、と思  
いがちですが、府木トレーナー曰く「全部ではなくて、自分ができるところを週に3回、動作  
も1セット10秒くらいでいいよ。それを1ヶ月続ければ変わっていきます」

“三日坊主の私にもできるかも！”という自信も与えていただきました。

【写真 下 スタイルアップ講習の様子】



終了後、皆さんとてもためになった！と目を輝かせていらっしやったのが印象的でした。  
継続はチカラなり！ 毎日、少しずつでも続けていくことが“美ジョガー”への第一歩！  
ヨッシ！ 今日から私もお家でスタイルアップトレーニングだー！



以上

レポーター

ランニング専門店 Runpro

守屋