

# ランナー・トライアスリートのための シンスプリントの痛み改善＆予防トレーニング

【期日】 2024年11月30日(土曜)  
20:00-21:00

【主催】 福岡県トライアスロン連合

【場所】 ZOOMオンライン  
※録画配信あり

【参加費】 FTU会員 2000円  
学生 1000円  
一般の方 3000円



## 【内容】

ランニングなどの長距離種目、またはジャンプなどの動きがある競技で起こる  
スネの痛み、通称シンスプリント。講義の中ではどのような走り方、動きがシンスプリントに  
繋がるのか、痛みがある場合はどのような対処、予防トレーニングを行うべきかを  
指導者はもちろん一般の方にもわかりやすく説明し、実践して頂きます  
日程が合わない方は後日録画で視聴も可能です。

## 【申し込み】

こちらのフォームから申し込みください

<https://form.run/@yahoo-07Xt1G7H8uZrYZptt4RZ>

問い合わせ [triacademia@yahoo.co.jp](mailto:triacademia@yahoo.co.jp)

【締め切り】 11月29日

## 【講師】

樋口玲士 コンディショニングトレーナー

- ・JTU公認中級指導者
- ・米国FitArc公認ランニングアセスメントスペシャリスト
- ・ドイツIFCO認定ストレングス＆コンディショニングトレーナー
- ・2018年トライアスロン世界選手権エイジ部門日本代表選手

普段はアスリートから高齢者まで身体の痛みの改善、運動機能改善などを指導  
しています。