

2013年7月1日

## 診断結果がさらに詳しく！ ランニングフォーム診断「F. O. R. M. (フォーム)」バージョンアップ

ミズノは、3次元動作解析を使い、より効率良く走れるようにアドバイスするランニングフォーム診断システム「F. O. R. M. (フォーム)」を昨年より展開しています。今回その機能をバージョンアップし、さらに詳しい診断結果が出るサービスを8月1日から開始します。

ミズノは、より美しく効率よくフルマラソンを走るためのアドバイスを行うランニングフォーム診断システム「F. O. R. M.」を2012年9月から展開し、これまでに約2000人のランナーに体験頂き、好評を得ています。

今回は、初心者やフルマラソンを走ったことがないランナーにも、より長く楽しくランニングを続けられるようサポートするため、フルマラソン予測タイムやそれぞれのランナーの走り方に合ったシューズやタイツの提示まで総合的に診断できるようバージョンアップしました。さらに測定したランニングフォームの動画をメールで配信し、スマートフォンなどでも自分のランニングフォームを確認することができます。

7月4日からミズノランニングHP上で、予約受付を開始します。



「F. O. R. M.」測定の様子

## ■ベーシックコース（30分） 診断の流れ

### 【簡単なヒアリング】

最初に普段のランニングの練習量やベストタイムなどを、専門スタッフが確認します。

### 【マーカの装着】

専用の高速度カメラでランニングフォームを計測するため、マーカ（反射材）付のサポーターを肩、ヒジ、手首、骨盤、膝、足首の計6箇所に装着します。

### 【トレッドミルで試走、計測】

約10分間トレッドミルで走って頂き、3次元動作解析でランニングフォームを分析・診断します。

### 【5つの項目で、ランニングフォームの得点を算出】

「体への負担」、「ランニング姿勢」、「リラックス」、「乗り込み※」、「足の動き」の5つの評価項目の得点と総合得点を算出します。怪我につながりやすいひざのブレや足首の動きも数値化し、それに基づきランナーの走り方に合ったシューズ、タイツを提案します。さらにフルマラソンの予測タイムも提示します。

※「乗り込み」とは、効率的に走るための体重移動が上手くできているかどうかを診断します。

### 【診断シートをもとに、専門スタッフが説明】

診断シートをもとに、専門スタッフが診断結果を説明します。

### 【ランニングフォーム 動画メール配信】

ランニングフォームのスローモーション動画をメールで配信します。スマートフォンなどでもランニングフォームを確認できます。

※プレミアムコース（60分）では、ベーシックコースの内容に加え、専門のスタッフによるランニングフォーム改善指導後、再度フォーム測定を行い、改善前のフォームとの違いを確認することができます。

## 記

- 常設場所： ミズノ大阪店 〒541-8538 大阪府中央区北浜4-1-23  
エスポートミズノ 〒101-0052 千代田区神田小川町3-1 2F  
全国の主要なマラソン大会、ミズノランニングステーション、クリニック  
イベントでの出張診断も実施予定
- 価 格： ベーシックコース（30分）／¥3,150（税込み）  
プレミアムコース（60分）／¥6,300（税込み）  
※プレミアムコースでは、専門スタッフがマンツーマンで指導します。
- 診断時間： 水・金曜日 16:30～19:30  
土曜日 11:30～19:30  
日曜日 11:30～19:30 ※ミズノ大阪店は11:30～17:30
- 予 約： 7月4日からミズノランニングHP上で、予約受付を開始します。  
(URL: <http://mizunorunning.jp/runningform/>)

(報道関係者のお問合せ先)

東京広報課	澤井・菊地	TEL: 03-3233-7037
大阪広報課	薬師寺・木村	TEL: 06-6614-8373

(お客様のお問い合わせ先)

ミズノお客様相談センター  0120-320-799

\* ミズノ・インターネット情報は <http://www.mizuno.jp>