



## MIZUNO NEWS RELEASE



ミズノは2020年東京招致活動を応援しています。

2013年7月30日

### 涼を求めて秋のスポーツの準備をしよう ミズノが提案する夏のトレーニング

暑さや熱中症を避けるために、夏場に外でスポーツをする人は少なくなる傾向にあります。しかし、ミズノは冷房がきいた施設やプールなどで、熱中症のリスクを避けながら、夏場ならではのスポーツの基礎作りやトレーニングをすることを提案します。

秋はスポーツをするのに最適なシーズンと言われているため、夏の過ごし方次第で秋のシーズンを最大限に楽しめると考え、様々なプログラムや施設の利用などをご紹介します。

また、冷房が効いた施設であっても、熱中症の危険性がないわけではありません。適度な水分補給や休憩、体調を整えてからスポーツに臨むなど、安全なトレーニングを推奨します。

#### ■ プールでランニングのトレーニング「ミズノアクアラン」

夏場は暑さのために屋外で長い距離を走れないのが多くのランナーにとって悩みの一つです。また、定期的に練習を行うランナーの中には、関節に痛みを抱えるランナーも多く見受けられます。ミズノはこうした環境を背景に、安全で効果的に美しく走るためのアクアプログラム「ミズノアクアラン」を開発しました。水中での浮力により膝や腰の負担を軽減しつつ、ランニングに重要な心肺機能や筋力、身体の柔軟性を高めます。

「ミズノアクアラン」は4つのパートで構成した約30分のプログラムです。事前のユーザーアンケート調査では、このプログラム体験者の約85%の方が、ランニングのトレーニングとしての効果を実感いただいています。

#### 《各パートの主な動き》

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| ① クロスウォーキング   | 股関節をほぐします。           |
| ② ハードルウォーキング  | 股関節周辺を大きく動かし可動域を広げます |
| ③ クロスカントリー腕振り | 肩甲骨を動かしながら、体幹部を鍛えます  |
| ④ 後ろ腕組みランニング  | 胸部を安定させ、体幹部を鍛えます     |

「ミズノアクアラン」が導入されるルネサンス店舗では、専門の講習会を修了したトレーナーによるプログラムが定期的開催されます。なお、ルネサンス会員は無料で参加いただけます。ルネサンス会員以外の方は、下記URLのルネサンス一日体験チケット（2,100円）にて、プログラムに参加いただくことができます。

《ルネサンス一日体験 ホームページURL》

[http://www.s-re.jp/admission\\_guide/taiken/](http://www.s-re.jp/admission_guide/taiken/)

## ■ 「F. O. R. M.」でランニングフォームをチェック

秋には多くのマラソンイベントが全国で開催されます。外でのランニングを避けがちな夏場に、冷房がきいた施設で正しいランニングフォームを身につけるのはいかがでしょうか。

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「F. O. R. M. (フォーム)」を2012年9月から展開し、これまでに約2,000人のランナーに体験いただき、好評を得ています。

「F. O. R. M.」は、ランナーへの簡単なヒアリング後、マーカーを装着し、トレッドミルで試走すると、そのランナーのランニングフォームの得点が算出されます。専門スタッフが診断結果を説明し、より美しく効率いいランニングフォームへの改善指導※などを行います。

※改善指導はプレミアムコースに含まれる内容です。



常設場所： ミズノ大阪店

エスポートミズノ

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： ミズノランニングHP上で、予約を受け付けています

（URL：<http://mizunorunning.jp/runningform/>）

■屋内施設のゴルフレッスンで、スイングチェック。快適空間でレベルアップを。

ゴルフシーズンのピークを迎える秋に向け、ラウンドを避けがちな夏場にこそ、冷房がきいた施設で正しいスイングを身につけ、レベルアップするのはいかがでしょうか。

ミズノは、「ミズノゴルフスタジオ」（屋内施設のゴルフスクール）を大阪市内は2ヶ所、東京都内は1ヶ所に展開しています。「ミズノゴルフスタジオ」では、少人数制のゴルフレッスンで、個々にあったレッスンプログラムで、効率よく上達を目指します。また、施設にはシミュレーションゴルフやクラブフィッティングも利用でき、さらなるレベルアップをサポートします。

屋内施設のゴルフスクール：

ミズノゴルフスタジオ ハービス PLAZA ENT（大阪・西梅田）

ミズノゴルフスタジオ 大阪店（大阪・淀屋橋）

ミズノゴルフスタジオ エスポート（東京・神田小川町）

レッスンプログラムの内容に関しては、ミズノHPご覧ください。

<http://www.mizuno.co.jp/golfschool/>



写真：ミズノゴルフスタジオ ハービス PLAZA ENT（大阪・西梅田）

■夏場に体を動かして、体力向上を目指す「ヘキサスロン」

近年、子どもの体力が低下してきていると言われていています。ミズノでは、子どもの体力を把握し、遊びながら体力向上を目指すプログラム「ヘキサスロン」を開発し、全国のミズノ運営施設にて展開しています。運営施設では、直射日光を避け、体育館や屋内フットサルコート内で「ヘキサスロン」認定指導者の管理の下に実施します。

「ヘキサスロン」は、運動能力測定と運動遊びメニューの2種類からなり、独自に開発した「エアロケット」などの安全な用具（次ページ写真）を使って体力向上を目指します。走る、跳ぶ、投げるの基本動作を、楽しく、遊び感覚で自然と身につけられる内容です。

<今後の「ヘキサスロン」開催予定>

- 8月1日（木） ベルサンピアみやぎ泉
- 8月8日（木） ベルサンピアみやぎ泉
- 8月18日（日） ミズノフットサルプラザ味の素スタジアム
- 8月20日（火） ミズノフットサルプラザ千住
- 8月22日（木） ベルサンピアみやぎ泉



写真：ヘキサスロンの用具

(報道関係者のお問合せ先)

東京広報課 澤井・山本 TEL: 03-3233-7037

大阪広報課 薬師寺・浅井 TEL: 06-6614-8373

(お客様のお問合せ先)

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>