

ASICS Running Program for WOMEN Road to 東京レガシーハーフマラソン2023

イベントスケジュール

オンラインイベントはZOOMにてライブ配信します。終了後はアーカイブ動画として参加者の方は繰り返し閲覧できます。

*天災、感染症、社会情勢などやむを得ない理由により中止、又は内容を変更する場合があります。

*追加イベントがある場合は、改めて告知いたします。

日程	時間	テーマ	担当
8月6日(日)	AM7:45~8:30	ランニングレクチャー・シューズの選び方	池田美穂/上遠野さくら(アシックスランニングクラブコーチ)
8月20日(日)	AM7:45~8:30	ランナーのためのコンディショニング	大塚製薬株式会社
8月27日(日)	AM7:45~8:30	ランナーのためのスポーツメイク	橋本ワコ
9月2日(土)	AM7:45~8:30	セルフコンディショニングで、RUNもライフスタイルもしなやかに美しく	森川 優
9月24日(日)	AM7:45~8:30	大会本番のウェアや小物選びのコツ	池田美穂/上遠野さくら(アシックスランニングクラブコーチ)
10月8日(日)	AM7:45~8:30	大会直前対策	池田美穂/上遠野さくら(アシックスランニングクラブコーチ)

*敬称略

アシックスランニングクラブコーチ



池田 美穂 MIHO IKEDA

プロフィール

東京マラソンやニューヨークシティマラソンなどの市民マラソンから、大阪国際女子マラソンなどの国際レースまで、これまで多くのレースに出場。アシックス直営店、マラソン大会関連イベントなど全国で市民ランナーへのランニング指導を行っている。また、タレントやモデルなどへのパーソナルコーチも担当し、彼らを完走へ導いている。

資格

健康運動指導士

記録

フルマラソン 3時間2分43秒
(2012名古屋ウィメンズマラソン)

アシックスランニングクラブコーチ



上遠野 さくら SAKURA KADONO

プロフィール

学生時代は中学・高校と中距離を専門とし、関東大会に出場。アシックス入社後はスポーツ施設や体育館を中心に、ランニング教室やウォーキング教室、子ども向けのかけっこ教室を数多く担当。今後は自身もハーフマラソン、フルマラソンに挑戦しながら、ビギナー向けや女性限定イベントを中心に、様々なイベントを担当予定。健康・美容・リフレッシュなど、女性自慢でアドバイスを行っていく。「笑顔でランニングを楽しむ！」がモットー。現在はアシックスラン東京丸の内内に駐在。

記録

800m 2分16秒 (2015年)



橋本ワコ

- スポーツビューティ・アドバイザー (一般社団法人日本スポーツビューティ協会 代表理事)
- パーソナルスタイリスト&メイクアップ・アドバイザー (waco styling 代表)

一部上場企業の役員秘書として実績を重ね、トップクラスのビジネスパーソンたちが輝く姿に数多く触れる中、人を輝かせる技術・理論をもっと追及したい、と発起。ファッション、メイクを軸に、専門技術を独自の視点で活かした「トータルで人を輝かせるスタイリング」を追求している。また、パフォーマンスだけでなく、「スポーツする姿も美しく」を、waco流「スポーツビューティ」のモットーとし、スキンケア、メイクアップ、ウェアコーディネート、3つの柱で構成される、独自の「スポーツビューティ」を提唱中。



森川 優

- アシックスランニングナビゲーター
- 恵比寿R-Total Relaxation-代表

柔道整復師・トレーナーとして多方面からのアプローチで、実業団選手から市民ランナーまでをサポート。ランニング講座やトレーニングセミナーなどを随時開催。障がい者スポーツ選手のトレーナー、盲人ランナーの伴走も務める。シドニーマラソン、JALホノルルマラソンのオフィシャルトレーナーも担当。