

裸足 キャンプ in 直島

草間彌生「南瓜」



美しい瀬戸内海に囲まれたアートと自然で有名な直島で裸足トレーニングキャンプを開催します。今香川県で最も熱い観光スポットとなっている直島に観光を兼ねて、裸足ランニングキャンプに来ませんか？

裸足ランニングの第一人者吉野剛氏の地元でもある香川県で“裸足DE RUN”の講義と走り方を吉野氏と一緒に楽しく学びましょう。そして、島の自然な起伏を利用した気持ちのよいインターバルトレーニング（シューズを履いて）。夜は、交流会としてバーベキューを行ったり、花火をやったりと、皆で楽しく盛り上がりましょう。途中、自由時間もあるので軽い直島観光も出来ます。宿泊はモンゴル式テント、パオ。パオの中は、モンゴルチックな不思議空間でムード満点です。そして、テントを出たら瀬戸内海が目の前に広がっています。自然、交流、観光そしてトレーニングと一度に全部楽しんじゃいましょう！また、今話題のビブラムファイブフィンガーズも試し履き出来ます。



ランニング講師
吉野 剛

日本ベアフット・ランニング協会 理事長

日本における裸足ランニングの第一人者であり裸足走法の研究者。サンディエゴ州立大学修士課程で裸足ランニングの研究を行い、現在アメリカで裸足RUNのブームの火付け役となった1人としても数えられる。2012年3月に日本経済新聞の全面記事で大きく取り上げられるなど、テレビや雑誌、ラジオ、各メディアからも注目され手いる。『裸足ランニング～世界初！ベアフット・ランナーの実用書～（ベースボール・マガジン社）』を執筆。イベントや講演などで全国巡業中。

8/11 sat 12 sun

集合 | つつじ荘 (香川県香川郡直島町3252-1 (町営バスつつじ荘前下車すぐ) 電話 (087) 892-2838)

1日目

- 10:00 集合・自己紹介
- 10:30 裸足ランニング講義&実技
- 12:00 自由行動 (各自ランチ&観光)
- 16:00 インターバルトレーニング
- 18:00 お風呂
- 19:00 バーベキュー
- 21:00 花火
- 22:00 自由行動・就寝

2日目

- 6:00 裸足トレーニング&ジョギング
- 7:30 シャワー
- 8:30 朝食
- 9:30 抽選会&解散



- ◆主催：日本ベアフットランニング協会
- ◆協賛・協力：栄光スポーツ、ローランギャロ、Barefootinc Japan株式会社
- ◆費用：一般 10,000円
- ※パオの宿泊費 (4人部屋)、1日目夕食、2日目朝食、貸し切り風呂、花火
- ※飲み物・持ち込み可、貸し切りの時間以外のシャワー使用は、有料になります。
- ※キャンセル料 (当日100%、1日~16日前50%、17日~47日前20%、48日前~10%)
- ◆定員：30名
- ◆締切：定員に達し次第



お申し込み・お問い合わせ・詳細スケジュールは 日本ベアフット・ランニング協会 まで

<http://www.hadashirunning.jp/>
Tel.03-3405-1250 Email.hadshi.rc@gmail.com