

# ハイテクニュース

ハイテクスポーツ塾  
会報誌  
2007年6月号

千代田区神田神保町1-60  
橋口ビル1F  
TEL03-5281-3315  
FAX03-5283-3215  
http://www.hi-sports.com

## ・7月13日(金)～16日(月)は ハイテクタウン夏合宿

毎年恒例となりましたハイテクタウン夏合宿が7月13日(金)～16日(月)の日程で長野県蓼科で行われます。

蓼科の女神湖周辺は標高が約1600mと高く、夏でも涼しいのが特徴です。また、この合宿の時季、東京は高温多湿の気候でトレーニングを行うには厳しい環境ですが、蓼科は標高が高いので東京に比べ気温、湿度ともにも低く、トレーニングをするには最適な環境です。



女神湖  
(1周約2km)

合宿に参加される方は最適な環境の中頑張ってトレーニングを行ってきてください！

## ハイテクタウン夏合宿練習メニュー

	7/13(金)	7/14(土)	7/15(日)	7/16(月)
AM	移動	800×5 インターバル	20～50km	駅伝
PM	15kmjog	各自練習		移動

## ・7月の練習会は21日(土)

ハイテクタウン7月の月例練習会は21日(土)です。練習メニューは未定ですので、決定次第お知らせ致します。

練習会当日は10時半に体操が始まりますので、参加される方は10時半より前にハイテクタウン前に集合してください。

また、一度も参加されたことのないという方も是非ご参加ください。また、参加される方はスタッフまでお申し付けください。多くの方の参加をお待ちしています！

なお、今後の練習会の日程は下記の通りとなります。

### ハイテクタウン練習会日程

7/21 (土) 10:30～

8/18 (土) 10:30～

9/21 (土) 10:30～

10/13 (土)

☆10月13日(土)はセミナーと練習会を行います。  
(詳細は後日ご連絡致します)

☆自己ベストタイムを更新された方はスタッフまでお知らせください。ハイテクタウンで記録させていただきます。

## 5月の自己ベスト

【スーパーフレッシュ】

●50km

☆森 円佳さん  
5°22'→4°33'

【フレッシュ】

●10km

☆高橋 みち代さん  
45'32"→44'37"

●5km

☆大平 俊和さん  
21'15"→21'05"

☆鴨志田 文彦さん  
17'17"→17'13"

☆小林 荘一郎さん  
17'34"→17'30"

<おめでとうございます>





# トレーニングから普段履きまで「ハダシデキタエロ」 NIKE FREE

## NIKE FREEとは

ハダシデキタエロがコンセプトで開発されたNIKE FREE。素足で芝生や砂浜の上を走るトレーニングが走力アップにつながるということから、非常に軟らかく、柔軟性のあるソールが素足でトレーニングをしているのと同じ効果を生み出し、素足感覚のシューズで日頃過保護になっている足を鍛えることができます。

素足の状態を0(ゼロ)、従来のシューズを履いた状態を10とし、その中間に5.0があり、より素足に近いのが3.0。従来のシューズにより近いのが7.0というわけです。



NIKE FREE 3.0  
¥12,600(税込)



NIKE FREE 5.0V2  
¥12,600(税込)



NIKE FREE 7.0  
¥12,600(税込)

## 足の怪我予防に

NIKE FREEは非常に軟らかく、柔軟性のあるソールが素足でトレーニングをしているのと同じ効果を生み出し、普段使わない筋肉まで使うことが可能になります。そのことで、足の怪我を予防できるだけでなく、履くだけで足の筋肉を鍛えることができる画期的なシューズです。

## トレーニングだけでなく普段履きとしても

NIKE FREEはトレーニングとして履くだけでなく、デザインもカッコイイのでスニーカー感覚で普段履きとして履くのもおすすめです！普段履きにすることで普段の移動もちょっとしたトレーニングになります。ハイテクスタッフも普段履きとして使っています！キッズ向けNIKE FREEもあります！



Wome's  
NIKE FREE 5.0V2  
¥12,600(税込)



Wome's  
NIKE FREE 7.0  
¥12,600(税込)

0  
裸足

NIKE FREE → シリアストレーニング実践者向け

3.0



最低限のサポート機能を残し、ほかの保護要素を極力排除。人間本来の潜在能力を最大限に引き出す設計で、本格的なアスリートのトレーニング用途に適します。数あるNIKE FREEラインナップの中で最も素足に近い3.0。トレーニング中の負荷をきちんと管理できる環境で使用していけば、アスリートの武器となります！

3.0

NIKE FREE → トレーニング実践者向け

5.0V2



より自然な足運びを実現するため、ミッドソールに配置されたフレックスグルーヴも改良。素足感覚をさらに向上。また、アウトソールにはナイキフリー4.0で採用したクッションパーツも加えると共に全体の耐久性も向上しました。

※Women'sモデルあり

5.0

NIKE FREE → トレーニング初心者

足に負担が大きい方向け

7.0



これまでのNIKE FREEをベースにしなが、細かい改良を加えて完成したNIKE FREE 7.0。ハダシノチカラの効果はそのままに、必要な分だけの保護機能を搭載。様々な用途で多目的に使用できるよう設計されています。過度の負担が気になるトレーニングでの使用に最適！

※Women'sモデルあり

10.0

従来のシューズ