

# 齊藤 太郎 (さいとう たろう)

1974年 11月20日 東京都 生まれ

## ニッポンランナーズ ゼネラルマネージャー兼ヘッドコーチ



国学院久我山高専から早稲田大学。リクルートRCコーチ時代に、シドニー五輪代表選手を育成。2002年にニッポンランナーズを設立。

同クラブ3拠点(佐倉・柏・東京)在籍の300名を超えるランナーを育成。

ベルマーク走り方教室、日本トップリーグ連携機構、日本ラグビーフットボール協会、日本サッカー協会やFIFA国際サッカー連盟レフェリーへのランニングインストラクターを務める。一步のクオリティを追究し、美しく効率良い走り方・歩き方の指導を「種目・年齢・国内外」の枠を超えて展開中。

自己目標は2時間(年齢)分未満[=エイジシュートラン]。福岡国際マラソン:2015年(41歳)2時間34分32秒/2016年(42歳)2時間38分40秒。

### <講師・指導>

FIFA(国際サッカー連盟)ランニングインストラクター

AFC(アジアサッカー連盟)ランニングインストラクター

JFA日本サッカー協会レフェリーカレッジランニング講師

日本トップリーグ連携機構ランニング講師

JRFU日本ラグビーフットボール協会レフェリーアカデミーランニング講師

JBA日本バスケットボール協会ランニング講師

ベルマーク教育助成財団走り方教室講師

(株)トンボ ウェアアドバイザー

アキレス(株)シューズアドバイザー

### <大会ゲスト>

オーガニックランin栃木市渡良瀬遊水地

ひだ金山清流マラソン

ちばアクアラインマラソン2018 クリニックメイン講師

### <連載>

日本経済新聞 電子版 コラム「美走・快走・楽走」【連載中】

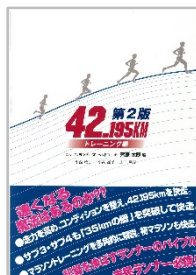
ランニングマガジン・クリール「サブ3・サブ315 メソッド」【連載中】

### <著書>

#### ランニングと栄養の科学

出版社:新星出版社

フルマラソンの目標タイム突破に向けた赤本の実戦参考書。トレーニング・フォーム理論、レース作戦、栄養・疲労回復理論など、全85のポイントを科学的に解説。



#### 42.195Km トレーニング編 第2版

出版社:フリースペース

フルマラソン完走に向けたトレーニングの計画的な組み立て方。ランナーの身体的特性や運動生理学的な裏付けを説明している。2時間30分~4時間00分台を対象。

#### 足が速くなる こけし走り

出版社:池田書店

ジュニア向けランニングドリル集。「こけし」メソッドの集大成。身近にある環境で、体本来の持つ機能を導き出す為のドリルを網羅。他スポーツ選手にも応用できる内容。



#### タロウメソッド

みんなのマラソン練習365

出版社:ベースボール・マガジン社

ジフルマラソン完走に向けたタイムごとの1年間トレーニング計画アドバイス書。【ターゲット】

3:00/3:15/3:30/4:00/4:30