

足歩行を極める!!  
ルールは1つ、ただ速く歩くこと。

ヨーガ行者 成瀬雅春 提唱

究極の歩行法「速歩」

詳しくは  
こちら!



日本速歩協会  
公式Webサイト  
<https://fastwalking.jp/>

第1回

全国速歩競技大会

2023.10.14[sat] 15[sun]

大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場



書籍「速歩のススメ」  
発売中!!

# 勝てばあなたが日本一。

ルールはシンプル、歩く速さを競うだけ

## 人 競技日程 (目安)

### 1日目 (10月14日)

10:00	開会式	
10:15	1600m	予選
11:00	400m	予選
14:00	100m	予選

### 2日目 (10月15日)

10:15	10000m	決勝
11:45	4000m	決勝
13:00	1600m	決勝
13:45	400m	決勝
14:15	100m	決勝
14:45	速歩賞	
15:00	表彰式	

## 人 参加費

2,000円 (保険代含む・参加賞あり)

## 人 お申し込み方法・受付期間

イー・モシコムで受付

7月1日~8月31日 (予定)

<https://moshicom.com/87886>



## 人 参加費無料イベント -50m速歩-

タイム計測 1日目終日、2日目午前中

決勝 2日目14時30分頃: タイム上位者 男女6名ずつ

事前申し込み不要。当日会場に直接お越しください。

## 人 Access

会場 | 大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場

東京都品川区八潮4丁目1-19

JR 線品川駅(東口)より

都営バス「品91系統」「八潮南」下車徒歩6分

大井町駅(東口)より

都営バス「井92系統」「八潮南」下車徒歩6分

大森駅(東口)より

京急バス「森22系統」「中央公園」下車徒歩5分

京浜急行線 大森海岸駅より

京急バス「森22系統」「中央公園」下車徒歩5分

東京モノレール 大井競馬場前 下車徒歩8分

## 人 Information

### 速歩入門講習会 毎月開催中!!

第3回 7月23日(日)

第4回 8月20日(日)

第5回 9月23日(土・祝)

時間 | 13時30分~14時30分

参加費 | 2,500円

共催・会場 | 成瀬ヨーガグループ(五反田)



### 「速歩のススメ 空中歩行」

7月3日 発売 1,540円 (BABジャパン)

日常生活でできる歩き方の練習方法・意識の使い方から、究極の歩き「空中歩行」に繋がるトレーニング方法などを紹介。



著者 成瀬雅春

ヨーガ行者、ヨーガ指導者  
成瀬ヨーガグループ主宰、日本速歩協会会長

後援 株式会社サイゾー / 株式会社パッションフロンティア / 株式会社BAB ジャパン / シンプルヨーガ / 成瀬ヨーガグループ

賛同者 (敬称略・五十音順)

角川 春樹 (株式会社 角川春樹事務所 代表取締役社長) / 小久保 裕紀 (元侍ジャパン代表監督)

小比類巻 貴之 (K-1WORLD MAX 日本代表3度優勝・ISKA キックボクシング世界スーパーウェルター級チャンピオン)

今野 敏 (作家) / 苫米地 英人 (認知科学者) / 前田 日明 (元プロレスラー・格闘王)

