



LEOMO



# RunX Athletes Academy

---

最新の科学とテクノロジーを駆使した  
いまだかつてないパワフルなプログラム。

# About Program /プログラムについて

ランニングフォームを変えれば、  
あなたはもっと速く走ることができる。

RunX Athletes Academyは、最新の科学とテクノロジーを駆使した、エリート選手も採用する、ランニングフォームの改善に特化したプログラムです。

国内外のトップランナーのランニングフォームを数多く計測し、分析と改善の提案を行なってきたLEOMOは、誰もが「正しいランニングフォーム」で速く・ケガなく・カッコよく走るためのメソッドを編み出しました。

「正しいランニングフォーム」をあなたのものに。

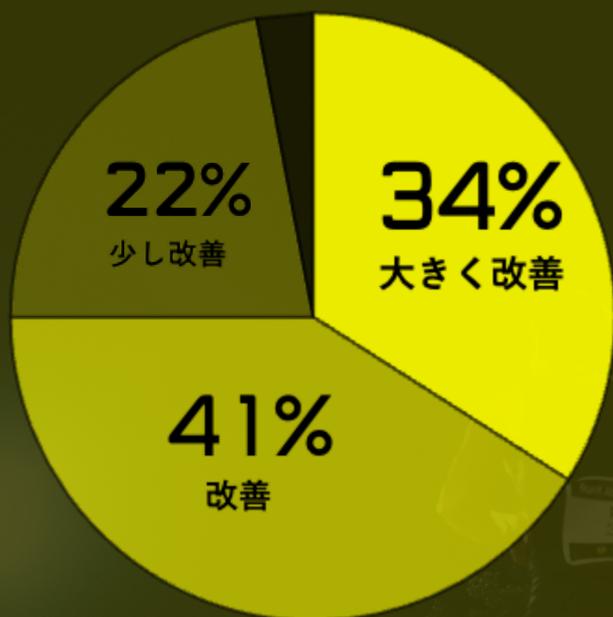
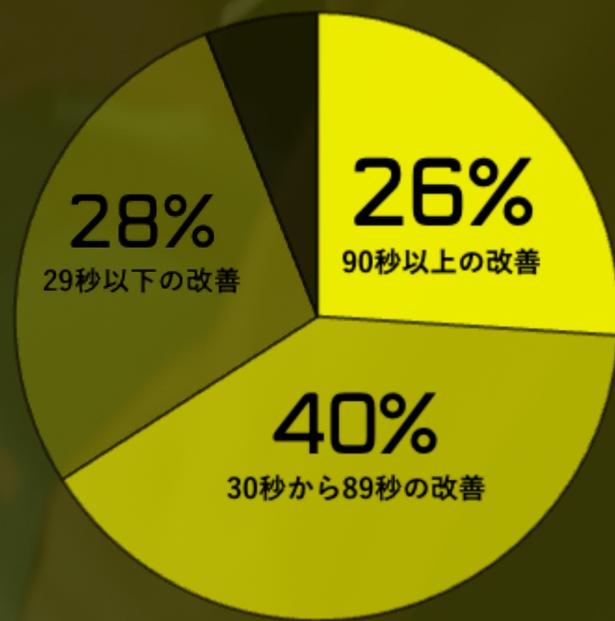


# Powerful Program /プログラムの効果

パーソナルベスト更新の目標を持った100人以上のランナーが参加した、3ヶ月間のRunX Athletes Academy Boot Campプログラムで、LEOMOメソッドの効果を検証しました。

## 94%のランナーが タイムを改善

プログラム修了者の94%が3ヶ月間で、5000m走のタイムを改善することに成功。そのうちの66%が30秒以上の改善という、短期間で驚異的な結果が現れました。



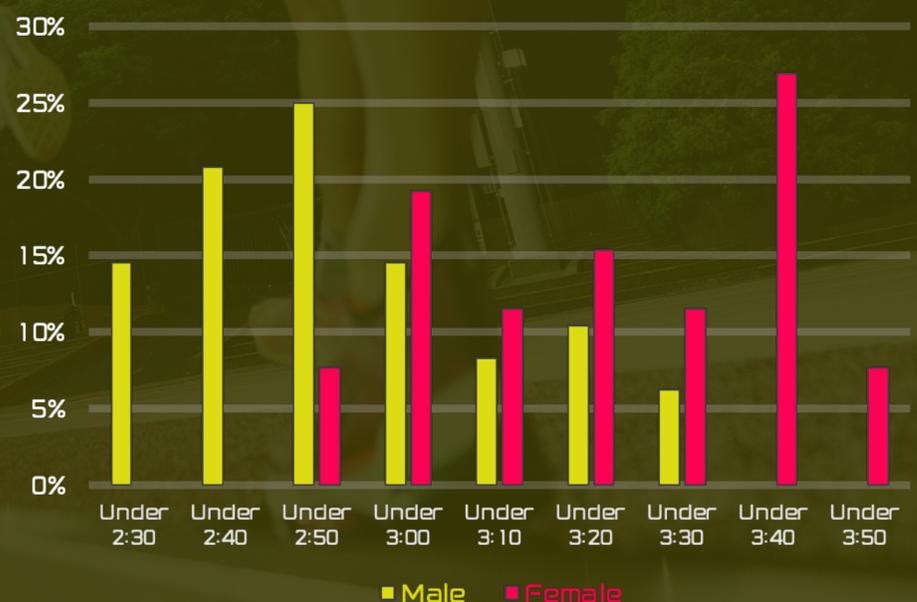
## 97%のランナーが ランニングフォームを改善

プログラム修了者の97%が3ヶ月間で、ランニングフォームの改善に成功。なかなか治せないと思っている走りの問題も、短期間で修正することが可能です。

## 検証に参加したのは、 かなり速い市民ランナー

男性はSub3以上・女性はSub3.5以上と、初心者ではなくかなり速い市民ランナーをボリュームゾーンに設定しました。

すでに速い記録を持つランナーでも、フォームを改善すれば更なる目標を狙えます。



# LEOMO Method / LEOMOメソッド

---

## STEP1:最先端のセンサーでフォームを計測

LEOMOが開発したTYPE-Sデバイスと5つのモーションセンサーで、あなたのランニングフォームを計測します。

わずか12グラムのモーションセンサーが毎秒600個以上のデータを取得し、人間の目では見ることができないほど微細な、ランニングフォームの問題点を捉えます。

まるで「装着できるラボ」のように、限りなく実際の走りに近い形式で、最上級に精密な走りの情報を取得することを実現したのが、LEOMO TYPE-Sデバイスです。



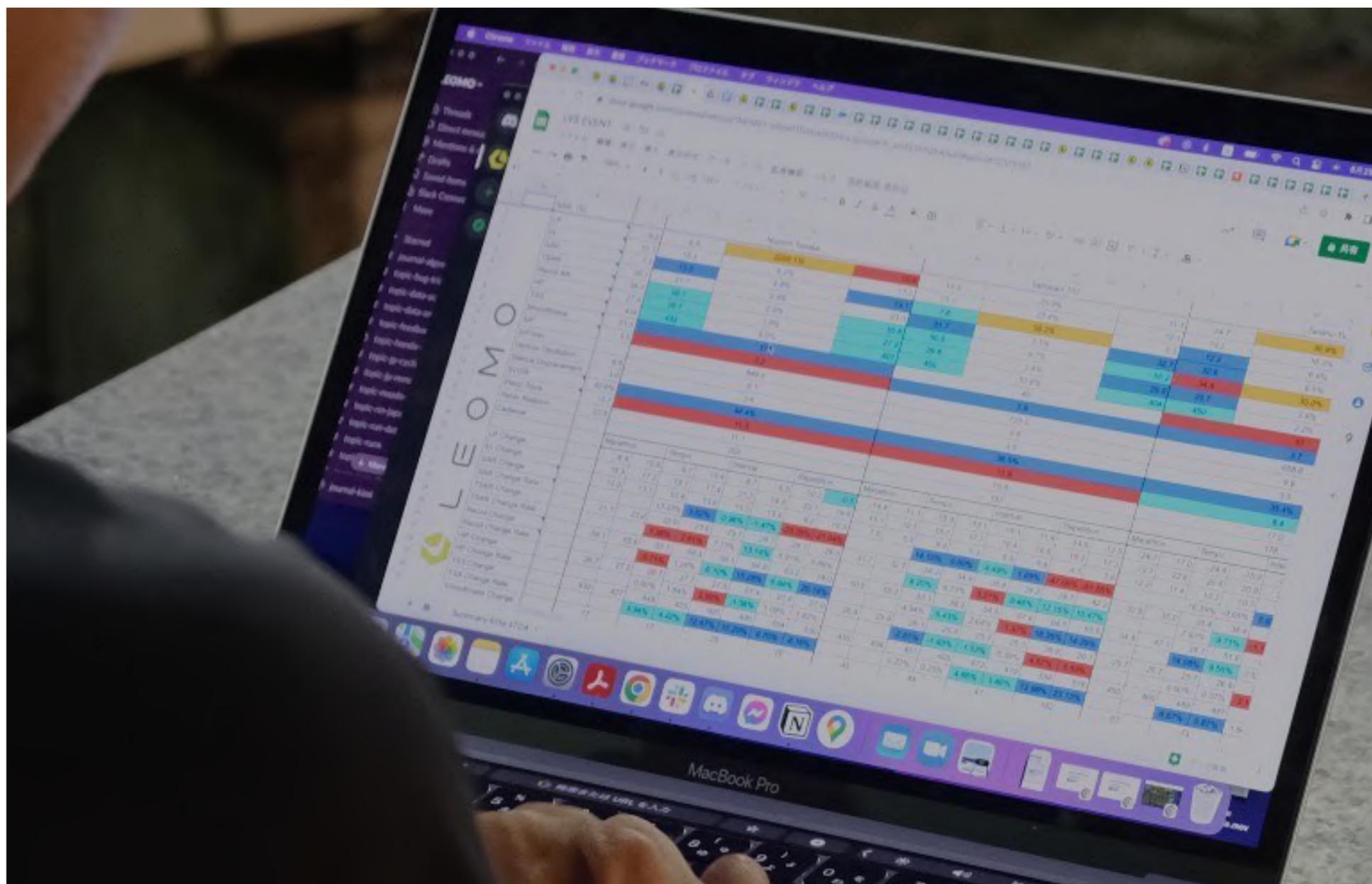
# LEOMO Method / LEOMOメソッド

## STEP2:ランニングフォームを見極める

TYPE-Sデバイスと、5つのモーションセンサーから計測されたデータをもとに、LEOMO独自の基準である「MPI」で、あなたのランニングフォームを解析します。

「着地の仕方」や、「腰の安定性」、「ピッチ/ストライド」などの数値はもちろん、「蹴り出し後の踵の引き付けの大きさ」や「着地前の膝下の振り戻しの大きさ」など、これまでのセンサーでは解析されてこなかった数値も分かります。

ランニングフォームを改善するために、優先的に取り組むべき課題をエキスパートが判断します。



# LEOMO Method / LEOMOメソッド

## STEP3:走りを改善するための修正ドリル

あなたが「正しいランニングフォーム」を手に入れて、速く・ケガなく・カッコよく走るための、最適なランニングフォーム改善ドリルを提案します。

トップランナーのランニングフォームを分析してきたLEOMOが辿り着いた、「正しいランニングフォーム」はスプリントの中にあるという研究のもと、世界最高の舞台で輝いた日本スプリントのパイオニア朝原宣治氏と共に、100を超えるランニングフォーム改善ドリルを開発しました。

確実にあなたを「正しいランニングフォーム」へと導きます。



# LEOMO Method / LEOMOメソッド

## STEP4:走りに反映できているか確認

定期的に計測を行うことで、自分の走りがどれだけ変わったのか確認します。

どんなに上手にランニングフォーム改善ドリルができていても、走りに反映できていなければ意味がない。改善ドリルによってあなたが着実に「正しいランニングフォーム」に近づくことができているかを、定期的な計測を行うことでしっかりと確認します。

この全てが、完全リモートでできる最先端のランニングフォーム改善メソッド。



# Advisers / LEOMOアドバイザー

## LEOMOメソッドを共に作り上げるアドバイザー陣

陸上競技の中長距離種目だけでなく、短距離種目・栄養学・医学といった様々な観点からLEOMOメソッドは構築されています。

アドバイザー陣の知見と、LEOMOの持つ数多のデータとノウハウを組み合わせることで、既存の指導論とは全く異なるメソッドとサービスの開発に共に取り組んでいます。



**朝原 宣治**

北京オリンピック  
4x100リレー 銀メダリスト  
LEOMO Sprint Consultant



**佐藤 悠基**

SGホールディングス  
陸上競技部選手兼アドバイザー



**管野 翔太**

パーソナルトレーニングジム ADAM 代表  
元RIZAPトレーナー教育長  
湘南ベルマーレチーフトレーナー



**安倍 雄一郎**

えにわ病院整形外科部長  
LEOMO RunX  
アドバイザーリードクター

# Let's Get Started トレーニングを始めよう

---

## もう何をしたら良いか悩まない。

スピードや疲労への対応など、動きを多角的に解析し、ランナーが抱えるランニングフォームの課題を効果的に改善するカスタムメニューを作成。だから、タイムを上げるのに何をしたら良いか、もう悩むことはありません。

これまでのランニング教室には無かった、RunX Athletes Academyだけの強みです。

さあ、トップアスリートのように速く・ケガなく・カッコよく走れる、  
「正しいランニングフォームを手に入れよう。」



A high-angle photograph of a female athlete running on a brown track with white lane markings. She is wearing a white crop top, blue leggings, and blue sneakers with orange accents. Her hair is in a ponytail. The background shows the track's lanes and a large white arrow pointing right.

感覚という過去の自分を捨て去ろう。

効率的に向上するトレーニングをすれば  
これから先のランニング人生が変わる。

RunX Athletes Academy by LEOMO

# Courses & Plans / コースとプラン

フォーム改善に向けて、レーススケジュールや計画に合わせた3つのコースと、取り組み方やご予算に合わせた3つのプランをご用意しました。最適な組み合わせを選択してください。

ランニングメニュー作成を追加でご希望の方にはコーチオプションも用意しています。

## STEP 1: コースを選択

### Boot Camp

3ヶ月間にフォーム改善に必要な全てを凝縮。短期集中で取り組みたいランナーにおすすめのコース。

### Kaizen Curriculum

時間をかけてフォームを改善したいランナーにおすすめのコース。継続して利用可能なサブスクリプション。

### One-shot Check-up

一回から利用が可能。好きな時にフォームの改善方法を知りたいランナーへおすすめのコース。

## STEP 2: プランを選択

### Basic

重要なポイントだけに絞った、低価格のプラン。

### Standard

必要な要素が揃った、おすすめのプラン

### Advanced

細かなケアまで行き届いた、最上級のフルサポートプラン。

## STEP 3: ご希望の方はランニングコーチオプションを追加

### Basic

### Standard

### Advanced

※Boot Campの「Standard」と「Advanced」にはあらかじめコーチからの指導が含まれます。

# Kaizen Curriculum

- ・初回登録時に初期費として¥10,000（税別）が掛かります。
- ・TYPE-S Sensor Kit Pro ユーザーで無い方は、デバイスレンタル料として、月額 ¥5,000（税別）が掛かります。

	<b>Basic</b> ¥10,000 /mo 月1回のランニングフォーム改善で少しずつフォーム改善。	<b>Standard</b> ¥20,000 /mo 月2回のランニングフォーム解析で積極的にフォーム改善。	<b>Advanced</b> ¥50,000 /mo 週1回のランニングフォーム解析で確実にランニングフォーム改善。
コミュニケーションツール	メール	チャット + メール	チャット + メール
オンラインセッション	×	×	月1
フォーム改善ドリルメニュー作成頻度	月1	月1	月2
フォーム改善ドリル内容へのコメント	月1	月2	週1
解析フィードバック頻度	月1	月2	週1
質問への回答	48時間以内	48時間以内	24時間以内

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Kaizen Curriculum

## Running Coach Option

	<b>Basic</b> ¥10,000 /mo ランニングコーチが作成する、トレーニングのメニューを受けてみたいランナー向け。	<b>Standard</b> ¥25,000 /mo コーチからトレーニングのフィードバックを定期的に受けたい、トレーニングの調整も定期的にしたいたいランナー向け。	<b>Advanced</b> ¥60,000 /mo トレーニングの効果を上げるため、コーチとのコミュニケーションを密に取りたい、トレーニングの調整を頻繁にしたいたいランナー向け。
コミュニケーションツール	メール	チャット+メール	チャット+メール
オンラインセッション	なし	なし	月1
練習メニュー作成頻度	月1	月1+ 随時修正	月2+ 随時修正
練習内容へのコメント	×	月2	週1
質問への回答	48時間 以内	48時間 以内	24時間 以内

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Boot Camp

- ・初回登録時に初期費として¥10,000（税別）が掛かります。
- ・TYPE-S Sensor Kit Pro ユーザーで無い方は、デバイスレンタル料として、月額 ¥5,000（税別）が掛かります。

	<b>Basic</b> <b>¥20,000</b> /mo  フォーム改善ドリル、月2回のフォーム解析フィードバック	<b>Standard</b> <b>¥100,000</b> /mo  フォーム改善ドリル、ランニング指導、月2回のフォーム解析フィードバック	<b>Advanced</b> <b>¥200,000</b> /mo  フォーム改善ドリル、ランニング指導、週2回のフォーム解析フィードバック
コミュニケーションツール	メール	チャット+メール	チャット+メール
オンラインセッション	×	月1	週1
フォーム改善ドリルメニュー作成頻度	月1	月2+ 随時修正	月2+ 随時修正
フォーム改善ドリル内容へのコメント	月2	週1	週1
練習メニュー作成頻度	×	月2+ 随時修正	月2+ 随時修正
練習内容へのコメント	×	週1	週1
解析フィードバック頻度	月2	月2	週2
質問への回答	随時	24時間 以内	24時間 以内

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# One-shot Check-up

- ・初回登録時に初期費として¥10,000（税別）が掛かります。
- ・TYPE-S Sensor Kit Pro ユーザーで無い方は、デバイスレンタル料として、¥6,500（税別）が掛かります。

	<b>Basic</b> <b>¥5,000</b> /mo  ランニングフォーム改善のフィードバックはテキストベースがいい。	<b>Standard</b> <b>¥10,000</b> /mo  ランニングフォーム改善のフィードバックをオンラインで受けたい。	<b>Advanced</b> <b>¥15,000</b> /mo  コンディションの共有やランニングフォーム改善のアドバイスをオンラインでのやり取りがいい。
コミュニケーションツール	メール	メール	メール
オンラインセッション	なし	1回 (計測後)	2回 (計測前後)
フォーム改善ドリルメニュー作成頻度	1回	1回	1回
フォーム改善ドリル内容へのコメント	×	×	×
解析フィードバック頻度	1回	1回	1回
質問への回答	48時間 以内	48時間 以内	24時間 以内

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# One-shot Check-up

## Running Coach Option

	<b>Basic</b> <b>¥10,000</b> /mo	<b>Standard</b> <b>¥20,000</b> /mo	<b>Advanced</b> <b>¥30,000</b> /mo
	定期的にコーチからトレーニングのフィードバックは欲しいが、トレーニングメニューの変更は必要ないランナー向けのオプション。	コーチからトレーニングのフィードバックを定期的に受けたい、トレーニングの調整も定期的にしたいたいランナー向けのオプション。	トレーニングの効果を上げるため、コーチとのコミュニケーションを密に取りたい、トレーニングの調整を頻繁にしたいたいランナー向けのオプション。
コミュニケーションツール	メール	メール	メール
オンラインセッション	なし	1回 (計測後)	2回 (計測前後)
ランニングの練習メニュー作成頻度	練習の方針 1回	練習の方針 1回	練習の方針 1回
ランニングの練習内容へのコメント	方針に対しての アドバイス	方針に対しての アドバイス	方針に対しての アドバイス
質問への回答	48時間 以内	48時間 以内	24時間 以内

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Service Description

## / サービスの説明

---

RunX Athletes Academyのコースに含まれる、ランニングのパフォーマンスを向上させる、さまざまなサービスを体験ください。

### オンラインセッション

ビデオチャットでランニングフォーム改善ドリルやランニングの練習内容やコンディションについての悩みをフォーム解析のスペシャリストやコーチに自由に相談できます。

### フォーム改善ドリルメニュー作成頻度

ランニングフォーム解析で特定されたフォームのクセを、効率的に改善するフォーム改善ドリルと具体的なドリル内容を提供します。

### フォーム改善ドリル内容へのコメント

ご自身で撮影したフォーム改善ドリルの様子をドリルのスペシャリストが確認、目的に合わせて正しい動きのイメージができているかを評価します。正しくドリルをする為に意識する事や注意するポイントをアドバイスします。

### ランニングの練習メニュー作成頻度

プロのランニングコーチが、データ解析と理想のゴールをもとに、ランナーの現状とレベルに合わせた最適なランニングメニューを提供します。

### ランニングの練習内容へのコメント

プロのランニングコーチが、ランニングメニューの達成度と成果を確認し、次の練習へ向けてのアドバイスや取り組み方の説明など練習の個人指導をします。

### 解析フィードバック頻度

ランニングフォーム解析レポートを受け取る頻度。定期的に同じランニングメニューでデータ計測とフォーム解析を実施、ランニングフォーム改善の変化とさらなる課題改善のアドバイスを解析レポートで共有します。

### 質問への回答

フォーム改善ドリルやランニングの練習などに関するご質問に対して、24時間または48時間以内に回答します。より詳しい説明が必要、または特別なご相談がある場合は、有料オプションをお使いください。

### 初回登録時の初期費

RunX Athletes Academyのプログラム開始にあたり、よりの確なアドバイスと指導を提供するために、理想のゴール、課題、現状を明確にするためのカルテを作成します。

# Coach Option / コーチオプション

## コーチオプションでプログラムを加速させよう。

ランナーとして活躍した実績を持つだけでなく、指導者としての優れた経験を持つ国内最強のコーチ陣が、LEOMOメソッドをベースにパフォーマンスを向上するためのトレーニングメニュー作成とコミュニケーションであなたを支えます。



トレーニングメニュー  
作成



コーチとの  
コミュニケーション



練習内容への  
コメント



コーチとの  
オンラインセッション

## 国内最強のコーチ陣



徳本 一善

駿河台大学駅伝部監督



坂山 学

SGホールディングスグループ  
陸上競技部コーチ



五ヶ谷 宏司

BEAT AC TOKYO 代表  
専修大学陸上競技部コーチ



久保 健二

ランニング・デポ代表  
明治学院大学陸上競技部コーチ



福田 穰

プロランナー



池谷 寛之

元実業団チーム監督  
元大学駅伝チーム監督



大角 重人

株式会社イチキロ代表  
プロランニングコーチ・  
フィジカルコーチ



折内 一昭

一般社団法人ドリーム  
アシストクラブ代表理事



渡辺 尚幹

低酸素ジムNatural&Basic RUN GYM代表、  
ランニングコーチ兼  
治療院トレーナー鍼灸マッサージ師



平山 光典

RunningAbilityJapan代表  
RunWaveRunningClub代表コーチ

※お申し込みいただいたプランによって、受けることができるサービスは異なります。

# Add-ons / 追加可能なサービス



## One-to-One指導（ドリル）

動きの改善ドリルについてコーチが対面で指導

優れた指導者としての経験を持つコーチから、ランニングのドリルの指導を対面で受けたいランナーにおすすめのオプション。

**¥20,000** (3時間まで)  
交通費宿泊費別

**¥ 39,000** 月に2回  
各回3時間まで



## One-to-One指導（ランニング全般）

オフラインでの指導を個別に実施

ランナーとして活躍した実績を持つだけでなく、優れた指導者としての経験を持つコーチが、対面でランニング全般のアドバイスをします。

**¥30,000** (3時間まで)  
交通費宿泊費別

**¥58,000** 月に2回  
各回3時間まで



## Diet Optimization Curriculum

パフォーマンスを最大化できる食事指導のプログラム

レースに向けた体重管理など、食事全般の指導を行います。良い結果を出すために、食事の最適化のアドバイスを必要とするランナーにおすすめのオプション。

**Coming Soon**

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Add-ons / 追加可能なサービス



## リアルタイムサポート

トレーニングメニューの変更やレースに向けた対応等リアルタイムにサポートを行います

トレーニングメニューの変更やレースに向けた対応等リアルタイムにサポートを受けたい

¥20,000 /mo



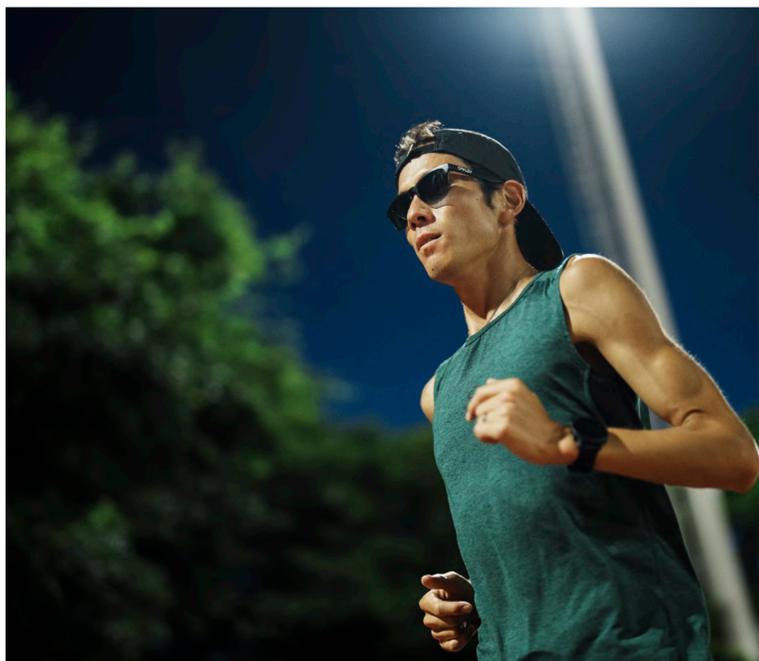
## 追加コミュニケーション

事前に設定されたコーチとのコミュニケーション頻度を超えたサポートを提供

メール・チャット(各1トピック): ¥2,000、リモート単発(15分): ¥6,000、対面 - コーチ (3時間まで): ¥30,000 + 交通費宿泊費別、対面 - LEOMO (3時間まで): ¥20,000 + 交通費宿泊費別

¥2,000~

¥15,000 /mo  
リモート無制限



## スペシャルイベント

LEOMOが主催する、イベントや合宿にコーチと参加

LEOMOが主催するイベントや合宿にコーチにと参加することで、安心してエリートランナーが集まるイベントや合宿に参加できる。

例) 2泊3日の高地合宿: ¥150,000 + 交通費 & 宿泊費

個別見積もり

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Add-ons / 追加可能なサービス



## イベントサポート

レースや合宿などにコーチが帯同し、現地でもしっかりとサポート

レースや合宿などコーチに帯同してもらい、現地でサポートやアドバイスを受けて最高のパフォーマンスを発揮したいランナー向けのオプション。

例) 1泊2日でレースサポート: ¥90,000 + 交通費 & 宿泊費

個別見積もり



## LVS出張計測&解析

エリート選手採用のLive Video Sync 計測を体験しよう！

実業団や大学のトップチームが採用する、Live Video Sync (LVS) を体験したいランナーにおすすめのオプション。LEOMOの計測スペシャリストが計測場所まで行き、LVSを使ったデータ計測をおこないます。LVS計測の結果は、後日動画と共に送ります。

¥25,000

1セッション3時間まで  
交通費宿泊費別



## LVS解析

やっぱり、ランニングフォームの解析は動画と一緒に良い！TYPE-Sのセンサーデータとスローモーション動画を合わせて、自分のランニングフォームを確認したいランナーにおすすめのオプション。どのタイミングで何が起きているのか頭でより理解しやすくなります。センサーデータとご自身で撮影したスローモーションビデオ (120fps以上)をお送りいただきます。

¥10,000

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Add-ons / 追加可能なサービス

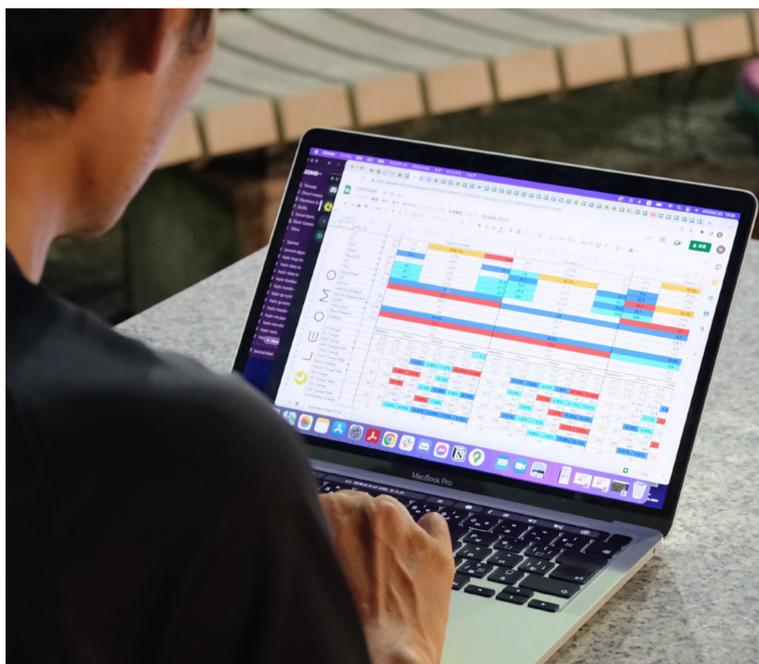


## 特殊解析

通常行わない特別目的の解析を行います

ロング走、レース、シューズ比較、登り適正など、いつもとは違ったトレーニングやレースのランニングフォーム解析をしたいランナーにおすすめ。

個別見積もり



## 追加ランニングフォーム解析

もっとランニングフォームを頻繁に確認したいランナーをサポート

レースが近いので追加で解析したい、正しいランニングフォームの感覚を掴んだので追加で解析したい、そんなランナーのリクエストに応じるため、追加フォーム解析のオプションをご用意。

¥5,000



## 追加フォーム改善ドリルフィードバック

もっと頻繁にランニングフォーム改善ドリルが正しくできているかを確認したいランナーをサポート

フォーム改善ドリルがイメージ通りできているか、正しくドリルをする為に意識する事や注意するポイントのフィードバックレポートをより頻度高くドリルのスペシャリストからほしいランナーのためのオプション。

¥5,000

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Add-ons / 追加可能なサービス



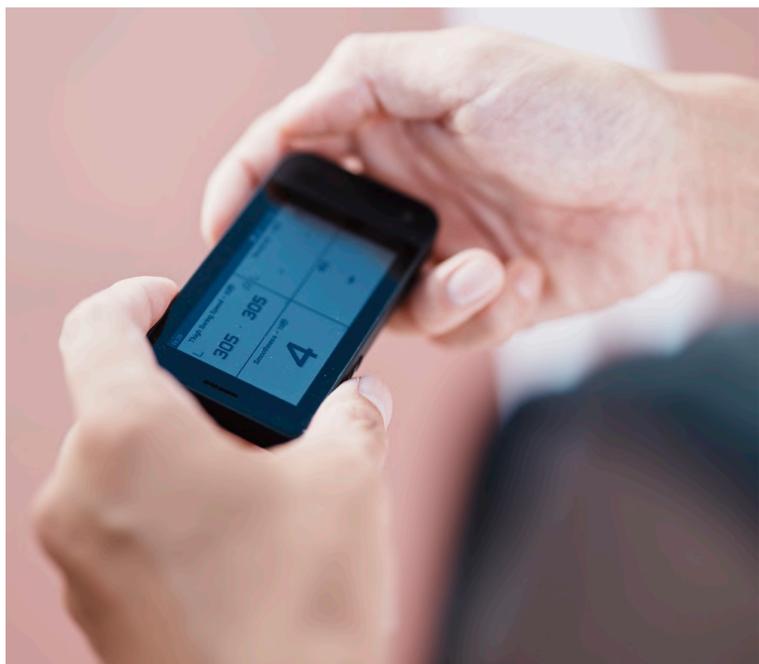
## 出張計測

失敗したくない計測があるから

重要な計測なので失敗したくない、だからプロに計測を任せたいランナーにおすすめのオプションをご用意。LEOMOの計測のスペシャリストが計測場所まで行き、計測のサポートをします。

**¥15,000**

1セッション3時間まで  
交通費宿泊費別



## スタートHWレクチャー

デバイスの使い方を対面で説明

デジタルデバイスに弱いので、最初に使い方やデバイスのセットアップ方法を対面で説明してもらいたいランナーにおすすめ。デジタルデバイスが苦手な方でも、安心してRunX Athletes Academyに参加できるようになります。

**¥15,000**

1セッション3時間まで  
交通費宿泊費別



## HWレクチャー

デバイスの使い方サポート

デバイスの使い方がわからない、セットアップ方法がわからないなどのトラブルにも、LEOMOのスタッフが手厚いサポートで対応。デバイスの使い方でお悩むことがなくなります。メール・チャット(各1トピック): ¥2,000、リモート単発(15分): ¥6,000、対面(3時間まで): ¥20,000 交通費宿泊費別

**¥2,000**～各1トピック  
メール・チャット

**¥15,000** /mo  
リモート無制限

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Add-ons / 追加可能なサービス



## レンタル品の保険プラン

自己負担額免除のトラブル安心保険

レンタル品の紛失や破損など保証対象外のトラブルによる交換が必要になった場合の費用を免除。TYPE-S本体も1回まで交換無料、2回目以降は別途代金（24,800円）が必要になります。

**¥1,300 /mo**

ご提供価格には別途消費税が加算されます。

# Many more to come!

# Pricing example

## 見積もりシミュレーション

### Kaizen Curriculumを受ける場合のおよその月額

コースのプランを選択	Standard ¥20,000/mo	Basic ¥10,000/mo	Advanced ¥50,000/mo
------------	------------------------	---------------------	------------------------

デバイスレンタル料	¥5,000
-----------	--------

ランニングコーチオプションを選択	Standard ¥25,000/mo	Basic ¥10,000/mo	Advanced ¥50,000/mo	No option -
------------------	------------------------	---------------------	------------------------	----------------

Add-onを選択	One-to-One指導 ドリル ¥39,000/mo	One-to-One指導 ランニング ¥58,000/mo	Diet Optimization Curriculum 個別見積もり
リアルタイムサポート ¥20,000/mo	追加コミュニケーション ¥15,000/mo	スペシャルイベント 個別見積もり	イベントサポート 個別見積もり
LVS出張計測&解析 ¥25,000+交通宿泊費	LVS解析 ¥10,000	特殊解析 個別見積もり	追加ランニングフォーム 解析 ¥5,000
出張計測 ¥15,000+交通宿泊費	スタートHWレクチャー ¥15,000+交通宿泊費	HWレクチャー ¥15,000/mo	レンタル品の保険プラン ¥1,300/mo

Total	<b>¥81,300</b> /mo +税	50,000+5,000+25,000+1,300=81,300 (プラン+デバイスレンタル料+コーチオプション+Add-on 1つ)
-------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------

新規入会で受ける場合は、入会月に初期費用¥10,000が追加になります。  
月額には別途消費税が加算されます。



LEOMO



この世界では、タイムが全てがむしゃらに走るだけでは早くなれない  
最先端のテクノロジーと最強の指導力が交わる時  
いまだかつてないパワフルなトレーニングが誕生する  
パフォーマンスは必ず向上する  
最強×最先端のトレーニングをするだけで

RunX Athletes Academy  
by LEOMO



1.11

## CONTACT US



[runx-athletes-academy@leomo.io](mailto:runx-athletes-academy@leomo.io)



<https://jp.leomo.io>



[instagram.com/leomolabs/](https://www.instagram.com/leomolabs/)