

ウェルビーイング株式会社講義一覧

ウェルビーイングオンラインスクール（受講費 99800 円）

長距離走・マラソンが速くなるための3つのポイント（トレーニング、リカバリー戦略、マインドセット）に関して、体型的かつ網羅的に大学並みのレベルの高さで解説した全30時間のオンラインコース。大久保絵里のエリート市民ランナー養成プログラム、インカレチャンピオンから学ぶ走り方の極意、日の丸を背負った京大生、消えた天才平井健太郎のトレーニング戦略がついてきます。

受講生様の声

「池上さんのブログ、有料講義は、You Tube、SNS等の情報とは質が全く異なります。

池上さんの講義を受講して本格的なマラソン練習を2020年5月からはじめて、3時間16分から練習でロングランの位置づけで2時間41分出せるまで成長しました。

そして何より、ウェルビーイングの為の栄養学のおかげで食生活自体かわり花粉症やアレルギーがなくなりました。

そして、風邪をひいたり熱が出る頻度がかなり減りました。

まだまだ、砂糖、動物性食品（肉）等改善したいところは多々ありますが、、、

本来であれば自分で何十冊と本を読んでという作業が池上さんのおかげでかなりの時間短縮で濃い知識、正確な情報を手に入れさせていただいております。」

榮井悠祐様（受講後たった1年で3時間16分→2時間33分）

ウェルビーイングオンラインスクール

<https://www.trexrunlab.com/wellbeingonlineschool>

アドバンスドオンラインスクール（受講費 30000 円）

長距離走・マラソンが速くなるための3つのポイント（トレーニング、リカバリー戦略、マインドセット）について13時間のコースで解説しているプランです。こちらのプランはトレーニングプログラムビルダー、中長距離トレーニングのイロハ、マラソン史から学ぶトレーニング、体調管理マスタープログラム、目標を達成するには訳がある計約7万円分をたった3万円にしてまとめたパッケージ商品です。

受講生様の声

「2019年の日本選手権では16位でしたが、アドバンスドオンラインスクールとウェルビーイングオンラインスクールを受講した4ヶ月後の2020年の日本選手権では5位でした。誇れる結果ではありませんが、ここまで急成長できたのは初めてで感謝しています。

以前の自分は練習しても思うような結果を出すことができず、オーバーワークや、故障、貧血なども経験しました。正しい知識がないまま、練習しても上手くいかないことを痛感しました。現在は講義を繰り返し復習して、知識が身につくようにしています。

それと共に競技能力も向上していて、成長を楽しみながら取り組むことができます。また考え方も良くなり、自分が将来オリンピックで活躍することに自信を持って過ごせるようになりました」

藤巻啓太郎様（近代五種日本選手権5位）

アドバンスドオンラインスクール

<https://www.trexrunlab.com/product-page/advancedonlineschool>

トレーニングプログラムビルダー（受講費19800円）

こちらのコンテンツは自分で自分をプロレベルにコーチングする為のものです。あなた自身であなたにぴったりの練習計画を立てられるようになるまで知識の面から、実際にトレーニングプログラムを立てるところまで、ステップバイステップで解説しています。コンセプトはピーキングと組み合わせの妙を使った池上マジックです。

受講生様の声

「動画視聴しました！すごく分かりやすかったですし、自分の現役は高校までなんですけど、振り返りながら「うわあ〜」ってなりました。正に与えられたものを全力でやる姿勢でしたので、もちろん指導者は色々と考えてくださっていたと思いますが、きちんと意味目的を理解しながら練習してたら効果が違ったんじゃないかな〜と思いました。

本当に良いタイミングに貴重な内容を学べたと思います。今冬のレースの予定はまだないんですが、1月or2月にレースもしくはTTをする予定なので、それに向けた半年サイクルでの自分のトレーニングプログラムを組み立ててみようと思います。その経験で色々気づくことがあると思うので、修正して、現時点の最大の目標である2021年11月のマラソンレースに向けて取り組めたら、かなり狙えると思います」

川島はるか様

トレーニングプログラムビルダー

<https://www.trexxrunlab.com/product-page/dertrainingsprogrammbilder>

日の丸を背負った京大生、消えた天才平井健太郎のトレーニング戦略（受講費 19800 円）

京大時代に全日本個人選手権 5000m2 位（14 分 00 秒）、インカレ 10000m2 位（28 分 36 秒）、ハーフマラソン 62 分 30 秒（関西学生新記録）というとんでもない文武両道を成し遂げた平井健太郎にトレーニングのコツ、戦略を約 3 時間にわたって語っていただきました。私も受講したのですが、めちゃめちゃ勉強になる上に、ここでしか聞けない話なので、是非受講してください。

日の丸を背負った京大生、消えた天才平井健太郎のトレーニング戦略

<https://www.trexxrunlab.com/product-page/%E6%97%A5%E3%81%AE%E4%B8%B8%E3%82%92%E8%83%8C%E8%B2%A0%E3%81%A3%E3%81%9F%E4%BA%AC%E5%A4%A7%E7%94%9F-%E5%B9%B3%E4%BA%95%E5%81%A5%E5%A4%AA%E9%83%8E%E3%81%AE%E3%83%88%E3%83%AC%E3%83%BC%E3%83%8B%E3%83%B3%E3%82%B0%E6%88%A6%E7%95%A5>

中長距離トレーニングのイロハ（受講費 9800 円）

1500m からマラソンまで、サブ 4 を目指すマラソン初心者の方から世界記録保持者まで、性別や年齢に関係なく、最適なトレーニング計画を立てるための普遍的なトレーニング理論について解説した 2 時間 14 分のセミナー動画です。

受講生様の声

「陸上における基礎練習、実戦向き練習とは何か、といったところから学ばせていただきました。まだまだな私ですが、今日の知識を明日からの練習で行かしていきたいと思います。サブ 3 の壁はまだまだ私には厚いですが、しっかりと頑張ります！」

河野昭輝様

中長距離トレーニングのイロハ

<https://www.trexxrunlab.com/product-page/abcvomtraining>

マラソン史から学ぶトレーニング（受講費 9800 円）

マラソンという種目が始まってから約 100 年が経ちました。そして、その 100 年間でトレーニング理論の発展により、タイムが大きく改善されてきました。よく誤解されていることですが、トレーニング理論＝運動生理学ではありません。運動生理学は現場から上が

ってきた理論に根拠を与える為のもので、基本的には現場の選手や指導者の試行錯誤の中から、トレーニング理論が発展してきました。そのトレーニング理論の発展の過程を学ぶことで、私たちがもう一度同じことを試したり、考えたりする必要がなくなります。今回はそんなマラソン史から学ぶトレーニングについてお届けします。

受講生様の声

「自分では探ろうともしたことがなかった、トレーニング方法の背景にある歴史的背景。本当に興味深く聞きました。先人たちの解説も楽しい切り口でした。お世辞抜きで本当に楽しめました。またこのような講座ありましたら、ぜひ参加したいです。」

村上浩基様（ハーフマラソン非公認日本記録保持者 59分51秒）

マラソン史から学ぶトレーニング

<https://www.trexxrunlab.com/product-page/marathongeschichte>

大久保絵里のエリート市民ランナー養成プログラム（受講費 9800 円）

ハイテクタウンで一日8時間労働をしながら、市民ランナーとしてトレーニングを続け2時間36分の好タイムで大田原マラソンで優勝した大久保絵里さん、そんな大久保絵里さんに大田原マラソンで優勝する前の20週間分のトレーニングを公開していただくとともに、約2時間半の動画で当時意識していたこと、考えていたこと、体重管理から、仕事との兼ね合いから、集中の仕方から、トレーニングの立て方から、とにかくすべてについて解説していただきました。エリート市民ランナーになりたい方必見！

大久保絵里のエリート市民ランナー養成プログラム

<https://www.trexxrunlab.com/product-page/okuboeri>

インカレチャンピオンから学ぶ走りの極意（受講費 9800 円）

ブログ読者様や受講生様から多かったお声が効率の良い走りを身に着ける方法について教えてほしいというものでした。しかしながら、池上秀志は走り方に関してはプロとは呼べません。そこで、走り方のエキスパートに登場していただきました。3000m 障害で当時の学生記録の9分53秒でインカレチャンピオンとなり、日本選手権でも2番に入って、アジア選手権で日の丸をつけた中村真悠子さんから効率の良い走りを身に着けるための練習について解説をしていただいています。

インカレチャンピオンから学ぶ走り方の極意

<https://www.trexxrunlab.com/product-page/howtoruntobethetop>

目標を達成するには訳がある（受講費 9800 円）

人間の集中力は5%ほどと言われており、逆の言い方をすれば、残りの95%はほとんど無意識のうちに思考したり、判断したりしています。要するに、人間の行為の95%は惰性であり、これが習慣が人を作ると言われていたり、優れている人はずっと優れており、私のような凡人はずっと凡人である理由です。ですが、私のような凡人でも新しい知識や神経回路を構築することで、ランニングでも仕事でも常に上の領域へと進むことが出来るようになります。今回はそんな残り5%を上手く使いこなせるようになるための90分間の心理学セミナーです。

受講生様の声

「動画を拝見した率直な感想ですが、テーマに添って4点(エフィカシー・自己規律能力・目標設定・創造性)説明が一つ一つ分かり易く、事細かに説明も入っていて動画見ながら終始なるほど〜って言ってしまいました。笑

その中でも私が特に印象的だったのが自己規律能力の高め方で目標と希望(プライミング)を持つ事です。これは現在、自分が練習をしていく中で気持ちが乗らない時とかに2時間40分を切ってゴールした自分を想像すると自然と意欲とモチベーションが湧いてきて練習に集中できる事が多々あったからです。まさにこの事が自然と実証されてる事がわかり今後も活用したい内容でした。

あと、創造性の部分で解決策のないもので人間は悩んだり考えたりできないという所で物凄い共感しました。それと同時に現在の自分の目標2時間40分を切る事は個人的に不可能なことではないと思っているので目標達成のためには自分にはあとなにが足りないのか必要なのかを今一度考えさせられる内容でした。

その他にも勉強になる内容が多く個人的に満足いく内容でした。

今回、講義を受講させて頂き、1カ月後に迫った静岡マラソンに向けて大きなヒントを得たといいますか大きな心のサポートを頂けたという気持ちでおります。

今回、講義内容を完全に理解するまでには至ってないかと思しますのでレースまでに再度講義動画を拝見してモチベーション作りや集中力維持に役立てさせて頂きたいと思ます！

本当にありがとうございました！」

吉海健太様

目標を達成するには訳がある

<https://www.trexrunlab.com/product-page/howtoachieveyourgoal>

体調管理マスタープログラム（受講費 9800 円）

努力を最適化したい、効率化したい、そう考えたときに最も重要なのが、自分の体の状態をなるべく最高に近い状態で維持するということです。これはスポーツ、勉強、仕事、ダイエット、美容全てにおいて言えることです。逆の言い方をすれば、体の状態さえ、最高に保てば、仕事も趣味も勉強も恋愛も上手くいく可能性がぐっと高まるということです。そんなことに気づいた日から、研究を続け 6 時間の講義動画にしてまとめたのが体調管理マスタープログラムです。

体調管理マスタープログラム

<https://www.trexrunlab.com/product-page/gamechanger>

ウェルビーイングの為の栄養学（受講費 9800 円）

こちらの集中講義は管理栄養士なしで、疲れにくく、集中力を高め、若さを保つ食事方法を徹底解説します。あなたの体質が改善されるまで、メールや電話で徹底サポートします。

もしそれでも体質が改善されなかった場合には全額返金します。

大阪マラソン日本人トップのプロマラソンランナーが自信をもってお伝えする目からウロコの栄養学。ロンドンオリンピック男子マラソン代表の藤原新さんも受講し、実践されている内容です。

ウェルビーイングの為の栄養学

<https://www.trexrunlab.com/product-page/ernaerung>

慢性的な故障の治し方（受講費 9800 円）

こちらは病院に行っても原因が分からない、接骨院や整骨院にいても全然治らない故障のメカニズムと治し方について解説した 90 分間のセミナー動画です。

私は左足 4 年間右足 2 年間の足底筋膜炎を抱えていました。朝起きてすぐや長距離移動の後には常に痛み、もう治らないのではないかとすら思いました。そんな私の慢性的な足底筋膜炎が治ったのは一時は車椅子生活も余儀なくされた 5 年間車椅子生活をしていた人の治し方を聞いてからでした。

様々な痛みのメカニズムを研究し、自分でも色々と試した結果たどり着いた痛みの治し方

を伝授します。

受講生様の声

「貴重なご講義ありがとうございました。痛みがあるとどうしても、その部分ばかりが気になり、局所の治療になりがちです。しかし、今日のお話を聞き、痛みの箇所より遠い箇所に痛みが緩和するポイントがあったんだ！と、今後にすぐ活かそうです！世間一般的には難しい内容を池上さんの講義では簡単にわかりやすく説明いただけました。また、定期的にお話聞きたいです！」

中村まゆこ様

慢性的な故障の治し方

<https://www.trexrunlab.com/product-page/verletzungenheilen>

純粋トレーニング批判 (2980 円)

こちらは 1500m からマラソンまで、サブ 4 を目指すマラソン初心者の方から世界記録保持者まで、性別や年齢に関係なく、最適なトレーニング計画を立てるための普遍的なトレーニング理論について解説した電子書籍です。

純粋トレーニング批判

<https://www.trexrunlab.com/product-page/derkritikdesreinentraining>

ピーキングの極意 (1500 円)

ピーキングとは自分が狙った日に、目標とする距離を目標とするペースで走り切れるために最高の状態をシステムチックに作っていくための手法です。実は人間は年に二回ほどしか最高の状態を作れません。逆の言い方をすれば、それが感じられていない人はまだ最高の状態を知らない人です。本書はあなたを最高の状態へと導く案内人を務めます。

読者様の声

「ピーキングの極意を読ませていただき、池上さんが、何百冊の本を読んで書かれていたのか、かなり勉強しているのが、すごく伝わってきました。私も何冊もマラソンの本を読みますが、その人の前提がすでにかかなりのレベルが高かったり、(1日10分も走れなかった私がフルマラソンで3時間を切るためにしたこと等) 実業団の人が書いたマラソンの本で、これであまくいった！というような内容ではなく、実績に基づいてどのようにしていけばいいか、そして、最後は、それぞれあなたのライフスタイルに合わせて練習計画を立ててくださいとはっきり書かれていましたね。

これはすごいと思ったので、なので、[アドバンスドオンラインスクール](#)を買わせてもらいました！早速朝から聞いております。今までランニングイベントを仕事にしている企業や大手メーカーさがやっている練習会等 参加料払ってましたが、が、ここまで細かく教えてくれるところはありませんでした」（市木忠司様）

ピーキングの極意

<https://www.trexrunlab.com/product-page/%E3%83%94%E3%83%BC%E3%82%AD%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%81%AE%E6%A5%B5%E6%84%8F>

これから結果を出す人の為の自信の作り方（1500 円）

こちらは自分自身の可能性やパフォーマンスを最大限に発揮するための心理学について書いた電子書籍で、今では計 100 時間のコンテンツがある中での記念すべき一号目の商品です。ある人からは「池上さんの若さを感じた」というコメントも頂いており、論理的な文体の中にも著者である池上の熱さを感じさせる一冊です。

これから結果を出す人の為の自信の作り方

<https://www.trexrunlab.com/product-page/howtomakeselfefficacy>

これから結果を出す人の為の確信の作り方（1000 円）

こちらは『これから結果を出す人の為の自信の作り方』の続編で、『これから結果を出す人の為の自信の作り方』をさらに具体的かつ、説得的に根拠を提示した本です。『これから結果を出す人の為の自信の作り方』とセットでお読みいただくと、理解が深まります。

これから結果を出す人の為の確信の作り方

<https://www.trexrunlab.com/product-page/howtomakebelief>

折れない心の作り方（1000 円）

こちらの本は心が折れるという現象を科学的に考察し、心が折れない状態を作るためのノウハウについて解説をした電子書籍です。走っていると心が折れてしまうので、どうにかしたいというお声にこたえる形で執筆した本です。

折れない心の作り方

<https://www.trexrunlab.com/product-page/howtomakeunbleakableheart>

オレゴンプロジェクトのトレーニング (1000 円)

モー・ファラー、ゲーレン・ラップがオリンピックの 10000m でワンツーフイニッシュを果たすという快挙を遂げたオレゴンプロジェクト、一時期日本の大迫傑さんが在籍していたことでも、注目されていました。そんなオレゴンプロジェクトのトレーニングやトレーニング原則を公開します。

- ・ アルベルト・サラザールの 10 のゴールデンルール
- ・ 典型的な 2 週間のトレーニングスケジュール (モー・ファラー、ゲーレン・ラップ)
- ・ 期分けの仕方
- ・ モー・ファラーのロンドンマラソン前の典型的なトレーニングスケジュール
- ・ 具体的な 5 か月間のトレーニングプログラム

オレゴンプロジェクトのトレーニング

<https://www.trexbunlab.com/product-page/howtomakeunbleakableheart>

リディアードのトレーニングシステム (1000 円)

自身は市民ランナーとして走り始め、自分の体を使って様々な思考錯誤を繰り返したアーサー・リディアード、なんと自身のトレーニング理論を使って、ピーター・スネル (800m、1500m)、マレー・ハルバーク (5000m)、ラッセ・ヴィレン (5000m、10000m)、バリー・マギー (マラソン) と 800m からマラソンまでの距離でオリンピックメダリストを作ったリディアードのトレーニングシステムを 90 分間の動画で解説しています。

受講生様の声

「走り込み期の目的、トレーニング内容について、分かりやすい説明のおかげで良く分かりました。自身のトレーニングに取り入れ、じっくり基礎を作っていこうと思いました。良いコンテンツをありがとうございました」清田真央様 (仮名)

リディアードシステム解説動画

<https://www.trexbunlab.com/product-page/howtomakeunbleakableheart>

ランナーズバイブル (1000 円)

大阪マラソン日本人トップの池上秀志 (マラソン 2 時間 13 分 41 秒、30km1 時間 31 分 53 秒、ハーフマラソン 63 分 09 秒) がランニングに関するあれこれをハリーポッター三冊分 (幻冬舎試算) に書いた電子書籍

ランナーズバイブル

<https://www.trexbunlab.com/product-page/runnersbible>

ブラザーコルムのトレーニング (500 円)

あなたも世界の一流指導者からトレーニングを学びませんか？

こちらのコンテンツには以下のものが含まれています。

- ・ブラザーコルムのトレーニングレシピ
- ・デイヴィッド・ルディシャ (800m オリンピック金メダリスト、世界記録保持者) の世界ジュニアで優勝する前のトレーニング
- ・ブラザーコルムの 6 つのトレーニング原則
- ・ブラザーコルムのジュニアアスリート (14 歳から 18 歳) のトレーニング
- ・オーガスティン・チョゲ (5000m12 分 56 秒)、イサック・ソングク (5000m12 分 52 秒) の 4 週間のトレーニング

私があるにブラザーコルムのトレーニングを学んでいただきたいかという応用しやすいからです。一回当たりの練習時間も比較的短く、そして何よりも特別な練習はそれほど多くありません。私のところにも「一人で追い込めない」というお悩みをたくさんいただくのですが、一回一回の練習で何か特別なことをしなくても、上手く練習をバランスよく組み合わせることで速くなれます。今回はそんな世界を代表する魔術師のトレーニングを是非学んでください。

ブラザーコルムのトレーニング

<https://www.ikegamihideyuki.com/product-page/brothercolm>

最後にお得なお知らせです。

上記の全てのコンテンツをたった月額 5000 円で見放題にしたのが有料会員プランです。解約はいつでも可能で、7日間無料お試し期間をつけています。下記の URL より登録していただけます。

<https://www.trexbunlab.com/qualification>