

僕たちも全力で皆さんをサポートします!!一緒に走りましょう!



asics

みんな来てネ!楽しく・真剣に仲間と一緒に練習しましょう!



走力に合わせたメニューとコーチの丁寧な指導で市民ランナーを応援します!



ペースメイクは、作.AC札幌にお任せください!!



《SAKU.AC HOKKAIDOメンバーと走ろう!》

ランニング講習会 IN SAPPORO



SAKU.AC
作.AC北海道
代表&監督
作田徹

第124回

2018.7.29 sun

夏のマラソン対策
30kmペース走

- 日 時 7月29日(日) 9:30 受付 10:00 スタート
- コー チ 作.AC北海道、作.AC札幌、北海学園大学長距離ブロック
- レ ベ ル 1kmあたり7分ペースで20km以上走れる方
- 距 離 20km~30km
- ペース 1kmあたり4分30秒、5分、5分15秒、5分30秒、6分、6分15秒、6分30秒、7分 (8グループ)
- 定 員 70名
- 参加費 3000円(スポーツ障害保険料込)

夏のマラソン対策1か月前の30km走を行います。一定ペースで余裕を持って走ること、今の実力を確認してください。また給水・栄養補給などはタイミングが大事。効率よく摂ることを考えて。講習会では残り1か月の練習法、体調管理などをレクチャーします。

25℃を超える暑さなか、限界を超えた走りになるかと思いきや、エネルギー切れや脱水をしないよう、こまめな給水・給食を心がけましょう。体を冷やすことも忘れずに!!



第125回

2018.8.19 sun

フルマラソン1週間前の
12kmペース走

- 日 時 8月19日(日) 9:30 受付 10:00 スタート
- コー チ 作.AC北海道、作.AC札幌、北海学園大学長距離ブロック
- レ ベ ル 1kmあたり6分30秒ペースで12km以上走れる方
- 距 離 12km~15km
- ペース 1kmあたり4分00秒、4分15秒、4分30秒、5分、5分15秒、5分30秒、6分、6分30秒 (8グループ)
- 定 員 50名
- 参加費 2000円(スポーツ障害保険料込)

やるだけやっただけなら、あとはもう当日、気持ちよくスタートだけです。練習量を落とし、疲労を抜かなければなりません。が、体重は維持、筋力も落とさないよう注意してください。講習会では1週間前から当日までの過ごし方、調整法などをレクチャーします。

一度は走ってみたい夏のマラソン。暑いのがゆえの困難も多々あるでしょうが、沿道の熱い声援を受け、ゴールを駆け抜けてください!!エイドでは止まらず、前に進みましょうね。



第126回

2018.9.23 sun

秋のハーフマラソン直前
アドバイス会

- 日 時 9月23日(日) 9:30 受付 10:00 スタート
- コー チ 作.AC北海道、作.AC札幌、北海学園大学長距離ブロック
- レ ベ ル 1kmあたり6分30秒ペース以内で12km以上走れる方
- 距 離 12km
- ペース 1kmあたり4分00秒、4分15秒、4分30秒、5分、5分15秒、5分30秒、6分、6分30秒 (8グループ)
- 定 員 50名
- 参加費 2000円(スポーツ障害保険料込)

9月は休養期に充て、長い距離をこなすよりも短い距離でスピードを養いましょう。駅伝や、ロードレースで追い込み、山道で脚力、上り坂で心肺を鍛え、冬の走り込みに備えてください。また、練習後の自重筋トレ、体幹など補強にも力を入れましょう。

フルマラソン後は疲労回復が第一優先です。頑張ってきた体を労い、しっかりとケアしてください。走り、秋の味覚を楽しんで!!温泉ランや、観光ランもいってね。



※ご予約はアシックスショップ札幌マルヤマクラスにて承ります。参加料は前日までにお支払い頂きますよう、お願い致します。(払戻不可)
※アシックスランニング講習会は道路状況や、暴風雨などの悪天候により走行距離および、設定ペースが変更となる場合がございます。



集合場所／メルキュールホテル札幌 札幌市中央区南4条西2丁目

- 講習内容につきましては、変更される場合がございますので、あらかじめ店頭もしくはお電話にてご確認の上ご参加ください。
- 講習会開催中の怪我や事故等については、原則参加者個人の責任となっております。あらかじめご了承ください。

作.AC 北海道公式HP <http://sakuac-hokkaido.jpn.org/> 後援: 札幌市・札幌市教育委員会

ご予約受付／アシックスショップ 札幌マルヤマクラス 札幌市中央区南1条西27丁目1番1号 マルヤマクラス2F TEL. 011-676-7878



北海道米 LOVE
北海道米販売拡大委員会

