

asics



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!!

みんな来てね! 楽しく・真剣に仲間と一緒に練習しましょう!



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!

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133回

2019.4.21 sun

フルマラソンのための
ハーフマラソンの走り方

- 日時 4月21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00秒ペース以内で12km以上走れる方
- 距離 12km~15km
- ペース 1kmあたり4分、4分30秒、5分、5分30秒、6分、6分30秒、7分
- 定員 50名
- 参加費 2000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

フルマラソンで記録を狙うなら、ハーフマラソンレースに出場することをおすすめします。その結果をもとに、フルマラソンのペース設定をイメージしましょう。日々の取り組み方、レース直前の調整法、そして次のレースに向けた回復の仕方などをレクチャー致します。

気温も上がり、気持ちの良いシーズンがやってきましたね!ですが、いきなりアスファルトの上でスピードを出してはケガのもと。足慣らし程度に、楽しく走りましょう!!



第134回

2019.5.26 sun

フルマラソン後
3週間の過ごし方

- 日時 5月26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分ペース以内で15km以上走れる方
- 距離 15km
- ペース 1kmあたり4分30秒、5分、5分30秒、6分、6分30秒、7分
- 定員 50名
- 参加費 2000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

洞爺湖マラソン後3週間は疲労回復に充て、ウォーキングからスロージョギングで徐々に調子を上げていき、次のレースへつなげます。当日は翌週に控えた千歳JAL国際マラソンの最終調整練習や、サロム湖100kmウルトラマラソンのアドバイスを行います。

頑張った後は、たくさん食べて、お風呂に入って、ゆっくり寝る。走り過ぎは心も体も疲れます。充電期間が必要です!気持ちもリフレッシュさせ、体を労わってくださいね。



第135回

2019.6.23 sun

夏のマラソン対策
30km走

- 日時 6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7分ペース以内で20km以上走れる方
- 距離 20km~30km
- ペース 1kmあたり5分、5分30秒、6分、6分30秒、7分
- 定員 70名
- 参加費 3000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

北海道で開催されるフルマラソン大会に向けた30km走を行います。暑いなか走り続ける過酷さを知り、その中でペースを維持し、給水し、栄養補給、体を冷やすことの重要性などを体感してもらいます。目標タイムごとにペースメーカーが主導し、レクチャーします。

我慢、辛抱、根性という言葉で、暑くて苦しい中、走り続けるランナーも多いですが、「もうだめだ」と思ったら深く、あきらめましょう。大会はたくさんありますからね!!



※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

