



北海道米販売拡大委員会
ホクレン

アシックス ランニング 講習会 IN SAPPORO



店頭にてご参加受付中!!



指導: 作田 徹
アシックスショップ札幌
ランニングアドバイザー
作.AC 北海道所属

作.AC 北海道代表。2009 年 IAU100km ワールドカップ日本代表(ベルギー)男子団体戦優勝金メダル、2010 年 IAU100km アジア選手権(韓国)男子総合2位。現在は道内各地で市民ランナーの指導にあたり、札幌スポーツ館 RC 監督、NHK 新さっぽろ初心者教室、北海学園大学陸上部外部コーチを務めるなど、若手育成にも力を入れている。



指導: 阿部 雅司
名寄特別参与、名寄スポーツ
振興アドバイザー。冬季オリンピ
ック出場(88 年カルガリー、92
年アルベールビル、94 年ルハ
ンメル 1994 年のルハンメルオリンピックではノルディック複合団体戦金メダルを獲得。1995 年の世界選手権での団体金メダルを最後に現役引退。その後マラソンを始め、公認ベストは 2 時間 46 分 48 秒。またサロマ湖 100km マラソンにも挑戦し、2007 年に 7 時間 52 分 57 秒でゴールし、一般の部5位に入賞した。

2005 年岡山国体に出場(ハーフマラソン)2001 年~2008 年、2010 年洞爺湖マラソン優勝。2004 年、2008 年札幌マラソン女子の部総合優勝。2000 年~2010 年豊平川マラソン11年連続優勝。2009 年 6 月 IAU100km ワールドカップ日本代表女子団体戦3位。フルマラソン自己ベスト 2時間 48 分 52 秒(08年名古屋国際女子マラソン)。



指導: 太田 尚子
ランニングアドバイザー
作.AC 北海道所属

2005 年岡山国体に出場(ハーフマラソン)2001 年~2008 年、2010 年洞爺湖マラソン優勝。2004 年、2008 年札幌マラソン女子の部総合優勝。2000 年~2010 年豊平川マラソン11年連続優勝。2009 年 6 月 IAU100km ワールドカップ日本代表女子団体戦3位。フルマラソン自己ベスト 2時間 48 分 52 秒(08年名古屋国際女子マラソン)。

2016.07.31

北海道マラソン1ヵ月前の
30 kmペース走

- 日時 7月31日(日)9:30 受付 10:00 スタート
- 講師 作田徹 太田尚子 阿部雅司
- コーチ 作.AC 北海道 作.AC 札幌
- レベル 1kmあたり7分ペース 30km以上走れる方
- 距離 30km
- 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 3000円(スポーツ障害保険 ドリンク料込)
- 会場 メルキュールホテル札幌(南4条西2丁目)
今年も北海道マラソンに向けた30km走を行います。
ペース走練習としても是非活用してください。

2016.08.21

北海道マラソン直前の
12 kmペース走

- 日時 8月21日(日)9:30 受付 10:00 スタート
- 講師 作田徹 太田尚子 藤井翔太
- コーチ 作.AC 北海道 作.AC 札幌
- レベル 1kmあたり6分30秒で12km走れる方
- 距離 12km
- ペース 1kmあたり 4分 4分15秒 4分30秒 5分 5分30秒 6分 6分30秒
- 定員 50名
- 参加費 2000円(スポーツ障害保険 ドリンク料込)
- 会場 メルキュールホテル札幌(南4条西2丁目)
北海道マラソンのアドバイスと大会に向けた直前の最終調整を行います。目標達成に向けて頑張らしましょう!

2016.09.18

ハーフマラソン & オホーツク
網走マラソンアドバイス会

- 日時 9月18日(日)9:30 受付 10:00 スタート
- 講師 作田徹 太田尚子 野村智幸 藤井翔太
- コーチ 作.AC 北海道 作.AC 札幌
- レベル 1kmあたり6分ペース 12km走れる方
- 距離 12km
- ペース 1kmあたり 3分45秒 4分 4分15秒 5分 5分30秒 6分
- 定員 50名
- 参加費 2000円(スポーツ障害保険 ドリンク料込)
- 会場 メルキュールホテル札幌(南4条西2丁目)
秋のハーフマラソンや網走マラソンに向けたアドバイス、本格的なマラソンシーズン到来に合わせた練習をします

※ご予約はアシックスショップ札幌マルヤマクラスで承ります。また、必ず前日までに参加費をお支払いくださいませ。
※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。

7月の講習会より会場がメルキュールホテル札幌となります

- メルキュールホテル札幌: 札幌市中央区南4条西2丁目 <http://mercuresapporo.jp/>
- 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/>

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



後援: 札幌市・札幌市教育委員会