

# asics

## RUNNING SESSION



### 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

3度の冬季オリンピックに出場し、リレハメル大会ではノルディック複合団体金メダルを獲得。現役引退後、2001年からマラソンを始め、フルマラソン公認ベストは2004年の北海道マラソンで2時間46分48秒。またサロマ湖100kmにも挑戦し2007年には7時間52分57秒でゴール。現在は、名寄特別参与、名寄スポーツ振興アドバイザーとして名寄市に貢献する傍ら、全国各地で講演会やランニングイベントのゲストランナーとして活躍している。

### 指導:太田 尚子

ランニングアドバイザー  
作.AC北海道所属

北海道市民ランナーの女王として洞爺湖マラソンで2001年～2008年と2010年の計9回、優勝を飾る。日刊スポーツ豊平川マラソンは2001年から2011年まで11年連続の総合優勝、千歳JAL国際マラソンは2004年、2008年、2009年、2010年と4回総合優勝。フルマラソン自己ベストは2008年の名古屋国際女子マラソンで2時間48分52秒。

### 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、監督。日本体育協会公認スポーツ指導員ランニング学会認定CRIランニング指導員、札幌医科大学大学院医学研究科修士課程在籍。フルマラソン自己ベストは1995年別府大分毎日マラソンで2時間24分55秒。現在は北海学園大学陸上部中長距離コーチを務め、若手育成にも取り組む他、道内各地でランニングイベントを開催し好評を得ている。

# ランニング講習会 IN SAPPORO

## 店頭にてご参加受付中!!

2016.10.16

ランナーのためのヨガ&  
作.AC真駒内マラソンアドバイス会

ヨガで体ケア  
しっかりと!  
各関節により刺激  
となります!!



- 日 時 10月16日(日)9:30受付10:00スタート
- コーチ 作.AC北海道、作.AC札幌
- 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～15km
- ペース 1kmあたり4分00秒、4分15秒、4分30秒、5分00秒、5分15秒 5分30秒、6分00秒、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)  
ランニング講習会始まって以来、ヨガを取り入れた内容です。心地よさを体感し、今後のトレーニングに活かしてもらえればと思います。

2016.11.13

冬のRUN&  
筋トレアドバイス会

今年最後の  
スピード走です。  
無理なく、気持ちよく  
走り切ってくださいね!



- 日 時 11月13日(日)9:30受付10:00スタート
- コーチ 作.AC北海道、作.AC札幌
- レベル 1kmあたり6分30秒ペース以内で20km以上走れる方
- 距離 12km
- ペース 1kmあたり3分45秒、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
- 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)  
本州でのレース参戦、そして、冬も頑張りたいランナーのためのレースペース走です。追い込んで、苦しんで、そして楽しんでください。

2016.12.18

冬の楽しい練習法&  
雪道20km走

今月は体を労り、  
気持ちもリフレッシュして、  
雪道20km走を楽しんで  
ください!!



- 日 時 12月18日(日)9:30受付10:00スタート
- コーチ 作.AC北海道、作.AC札幌
- 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
- ペース 1kmあたり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、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)  
12月から来年3月までの4か月は、質より量を心がけて、のんびり、気楽に、でも距離はしっかり消化して、来年度に備えましょう。

※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月より講習会場は「メルキュールホテル札幌」で行います。

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。

