

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、名寄市に籍を置く傍ら、札幌オリンピックミュージアムの名誉館長をはじめ、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。



作AC札幌



北海学園大学長距離ブロック

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。医学修士、札幌医科大学訪問研究員。日本体育協会公認スポーツプログラマー、ランニング学会認定CRIランニング指導員。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!!

第109回

待ちに待った雪のない春ランシーズン到来です!!
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、まずは足慣らししてゆっくり、楽しく走りましょう!!

2017.4.23sun

日刊スポーツ豊平川マラソンと
洞爺湖マラソンのための12kmペース走

- 日時 4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00秒ペース以内で12km以上走れる方
- 距離 12km~14km
- 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、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)

春の陽気で気持ちも上がりますが、まだまだ風は冷たく、強いです。講習会では目標に向けた日々の取り組み方、レース直前の調整法、当日のウォーミングアップ、レース中のペース配分、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。

第110回

頑張った後は、ゆっくり休む、走り過ぎは心も体も疲れます。
充電期間は必要ですよ!美味しいものをたくさん食べて、水分をしっかり摂って、体を労わってくださいね。

2017.5.28sun

洞爺湖マラソンアフター20km回復走&
函館マラソン対策15kmペース走

- 日時 5月28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、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)

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。また講習会では翌週に控えた千歳JAL国際マラソンの最終調整練習や、サロマ湖100kmウルトラマラソンのアドバイスを行います。

第111回

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、あきらめましょう。
大会はたくさんありますからね!!

2017.6.18sun

北海道マラソン対策30km走

- 日時 6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、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、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2か月前の30km走を行います。暑いなかでのランニングがいかに過酷か、どのようにしてペースを維持するのか、レース中の給水、栄養補給、体を冷やすことがいかに重要かなど、目標タイムごとにペースメーカーが付き、主導のもとレクチャーします。

※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。

次回のアシックスランニング講習会は7月30日(日)、8月20日(日)の予定です。

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/> 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