



走り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!

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!

ペースメイクは、作AC札幌にお任せください!!



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

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

### 第136回

2019.7.28sun

夏のマラソン対策  
30kmペース走

- 日時 7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、北海学園大学陸上部
- 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)

フルマラソンレース1か月前に30km走を入れることにより、現状を知ることができます。一定ペースで余裕を持って走り、残り1か月をイメージしながら計画を立てましょう。またポイント練習前の体調管理は重要です。気を緩めず、集中力を徐々に高めましょう。

25℃を超える暑さのなか、エネルギー切れや脱水を起こさぬよう、こまめな給水そして、体を冷やすことを忘れず!! 30℃を超えたら危険! 深さも持ち合わせてくださいね

### 第137回

2019.8.18sun

フルマラソン1週間前の  
12kmペース走

- 日時 8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、北海学園大学陸上部
- 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 70名
- 参加費 2000円(スポーツ障害保険料)

やるだけやった練習なら、あとはその調子を当日まで維持するだけです。練習量を落とし、疲労を抜きながらも、体重保持と筋力を落とさぬよう努めてください。講習会では1週間前から当日までの過ごし方、調整法、集中力の高め方などをレクチャー致します。

年に一度の晴れ舞台!! 暑いがゆえの困難もあるでしょうが、沿道の熱い声援を受け、ゴールに向かって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138回

2019.9.22sun

秋のハーフマラソン  
直前アドバイス会

- 日時 9月22日(日)9:30 受付 10:00 スタート
- コーチ 作AC北海道、作AC札幌、北海学園大学陸上部
- 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、練習後の自筋ストレッチ、体幹など補強にも力を入れましょう。

※ご予約・お支払いは札幌スポーツ館マルヤマクラスにて承ります。なお、参加料は出来るだけ前日までにお支払い頂きますよう、ご協力のほどお願い致します。(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。

<http://mercuresapporo.jp/>

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

