

asics

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!



ペースメイクは、作AC札幌にお任せください!!



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!



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主催!

# アシックスランニング講習会 IN SAPPORO



SAKU.AC  
作AC北海道  
代表&監督  
作田徹

2020年度

第142回

2020.1.12 sun

雪道20km&冬の練習計画表作り

- 日 時 1月12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 雪道で1kmあたり8分00秒ペース以内で15km以上走れる方
- 距離 15km~25km
- ペース 1kmあたり6分、6分30秒、7分、7分30秒、8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)
- 集合場所 札幌市産業振興センター(札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1)

寒さ、厚着、路面凍結と、外に出て走り出すまで葛藤です。しかも路面は不安定で、足元に気を配りながら、走り集中するまで時間がかかります。しかし雪道を走ることで左右のバランス、さらに体幹が鍛えられます。冬こそ走りましょう!

オリンピックのマラソンが札幌開催!ランナーであることに誇りが持てる1年となりそうですね。良い年となるよう折っています!!



第143回

2020.2.23 sun

雪道20km&春のフルマソンアドバイス会

- 日 時 2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、北海学園大学陸上部
- レベル 1kmあたり7分30秒ペース以内で15km以上走れる方
- 距離 15km~25km
- ペース 1kmあたり5分30秒、6分、6分30秒、7分、7分30秒
- 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)

フルマソンで良い結果を残すには準備期間が約4か月必要と言われています。最初の2か月は長い距離を意識して、次の1か月はレースペースで15km、最後の1か月は調整期に充てレースに出場し緊張感、集中力を確認しましょう!

2月はとにかく長い距離をゆっくりしっかり走り切る事です。30km以上のロング走は温泉やピュフェを目標にするとやる気がありますよ!!



第144回

2020.3.22 sun

雪道20km&春のハーフマソンアドバイス会

- 日 時 3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7分ペース以内で15km以上走れる方
- 距離 15km~20km
- ペース 1kmあたり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)

1月、2月で走り込んできた成果を発揮すべく、室内競技場や雪の解けた直線道路などで実践的なスピード走、ペース走を行きましょう。ハーフマソンのタイムがフルマソンに繋がるため、より現実的な目標が見えてくるはずです。

雪も解け始め、待ちに待ったレースシーズン到来です。でも張り切りすぎはけがのもと!焦らず、無理せず、安全に練習を進めてくださいね!!



※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。



143・144回集合場所 / 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

