



SAKU.AC
HOKKAIDO

感染拡大防止に必要な対策を積極的に実行いたします

私たち「作.AC北海道」は、
新型コロナウイルス感染症対策を徹底的に行い、
安全に配慮したランニング講習会を開催します。



太田 尚子コーチ

- ① 北海道スタイルを遵守し、基本的対策を徹底します。
(手洗い、会場内のマスク着用、換気、消毒、検温、3密回避など)
- ② サーモグラフィーによってご参加される皆様の検温を実施します。
- ③ 受付方法や席の配置を変更し、会場内で密が作り出されないよう対策します。
- ④ 更衣室は広いスペースを確保します。
- ⑤ 募集人数は政府や北海道が定める基準を遵守します。
- ⑥ ランニングは少人数のグループで実施します。
- ⑦ 給水や救護の際も基本的指針を遵守します。
- ⑧ 熱中症や呼吸を整えるために、天候や周囲の環境に応じて休憩の時間を取り入れます。
- ⑨ 常に最新情報を得て柔軟な対応を行います。



北海道スタイル

澤井 玄

作.AC北海道
代表&監督
作田徹

田中 亮太

川口 大聖

菊地 真司

島谷 樹

山中 一輝

SAKU.AC HOKKAIDO 主催!

ランニング講習会

IN SAPPORO 2021

各回定員 **60名** | 参加費 **2,000円**
(スポーツ障害保険料込、スポーツドリンク料込)

2021年

第155回

2021.4.18 sun

年代別スピード練習法
豊平川河川敷12kmペース走

- 日時 2021年4月18日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 10km~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 60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)

春の兆しを感じ、清々しく新年度を迎えたいところです。雪道トレーニングで培った脚力を発揮すべく、思い切り風を切って走りたところですが、そこは焦らず慎重に、堅い路面は脚に衝撃が強く、さらに実力以上のスピードを出してしまうとケガの原因となってしまいます。ウォーミングアップをしっかりと行い、体調を整え挑みましょうね。

雪が解けて最初のペース走!! 気合いも入りますね!! ですが無理をしては疲労も抜けず、気持ちよく走れません。今は力を温存し秋からの大会シーズンに備えてください!!



第156回

2021.5.23 sun

ランナーのための栄養講座と補強トレーニング
豊平川河川敷16kmペース走

- 日時 2021年5月23日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~16km
- 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 60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)

走っているだけでは筋力低下は否めません。そうするとスクワットやもも上げ、腹筋や腕立て伏せなど、走りを支える補強トレーニングが必要になります。少し面倒ですが、是非実践してみてください。この日は(株)明治の管理栄養士、田中麻依子さんが栄養についてレクチャー致します。楽しいお話が聞けるかと思っておりますので、どうぞお楽しみに!!

あと5kmは走れるくらいの余裕を持って走り終わらせます。それが翌日からの快適な生活につながるはず。たくさん食べて体を労い、休養もしっかり取りましょう!!



第157回

2021.6.20 sun

年代別練習法
豊平川河川敷20kmペース走

- 日時 2021年6月20日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 16km~20km
- 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 60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)

20代はトップスピード強化、30代はペース走などのドリルスピード、40代はフルマラソンで勝負するためのロング走、50代はそれまでの経験を生かした走法、60代以降は結果より長く続けることを念頭に5年後、10年後を見据えたお話を致します。年齢を重ねる毎にケアに時間をかけ、これまでの経験を活かした効率よい練習法を見つけたいですね。

久しぶりの20kmペース走! 自分自身の高い目標に近づくと、つい無理をした練習をしてしまいがちですが、ここは一步引いて余裕を持って、自分のペースを心がけましょう!



<http://mercuresapporo.jp/>

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/>

ご予約受付 / **札幌スポーツ館マルヤマクラス** 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 TEL011-676-5588

※なお参加料は出来るだけ前日までお支払い頂きますよう、皆様のご協力をお願い致します。(払い戻し不可) ※大雪、暴風雨など悪天候の場合は中止、もしくは延期とさせていただきます。(参加料は翌月繰り越し)

