



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。

- 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。

※その他、必要な対策は積極的に実行いたします。



太田 尚子コーチ



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 **50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160回

2021.10.17 sun

私の指導法

- 日時 2021年10月17日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~14km
- ペース 1km/4分30秒、4分45秒、5分、5分15秒、
5分30秒、5分45秒、6分、6分15秒、6分30秒、
RUN&WALK(10グループ)
- 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)

今月は、作.AC北海道の若者達の軌跡を辿った「指導」についてお話します。彼らの北海学園大学の4年間から社会人になるまでを話したことがなかったので、私自身とても楽しみです。講習会後は12kmペース走を行います。

毎年10月は、作.AC真駒内マラソンに向けたアドバイス会でした。今年は「指導とは」がテーマ!真面目に話す監督を早く見たい!



第161回

2021.11.14 sun

貧血予防のための栄養講座

- 日時 2021年11月14日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~14km
- ペース 1km/4分30秒、4分45秒、5分、5分15秒、
5分30秒、5分45秒、6分、6分15秒、6分30秒、
RUN&WALK(10グループ)
- 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)

レースのない北海道の冬こそ、能力や心身を強く鍛える時です。じっくりと土台作りをしましょう。また講習会では今年最後の12kmペース走を行います。現時点での走力を確認し、来年に向けたプランに役立ててください。

寒い冬は家で過ごしたい。でも、ちょっとは走らなきゃ!たくさん着込むのは面倒だけど、真っ白な雪の上を走るのは気持ちいい!



第162回

2021.12.19 sun

結果を出すための年間計画表

- 日時 2021年12月19日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 15km~20km
- ペース 1km/5分30秒、5分45秒、6分、6分15秒、
6分30秒、6分45秒、7分、7分30秒、
RUN&WALK(9グループ)
- 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年間お疲れ様でした。忙しい12月ですが、どうか気は緩めずに。冬期間の練習は質より量が心がけます。20km以上の距離をゆっくり、のんびり、休憩しながら距離消化し、楽しく基礎固めをしながら来年度に備えましょう。

今月は体をやり、食べ過ぎには注意し、健康管理をしっかり!!今年最後の練習会を楽しんでくださいね!



Mercure
HOTELS

<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.jp.org/>

ご予約受付 / **S/H Park Store by Sapporo Sportskan** 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)



北海道(米) LOVE
北海道米販売拡大委員会

UNITED



札幌スポーツ館

パワーアスリート

