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新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。

新北海道スタイル

※その他、必要な対策は積極的に実行いたします。

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

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！

2021.10.17sun

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。

第161回

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！

2021.11.14sun

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。また練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。

第162回

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

2021.12.19sun

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を心がけます。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。

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.jpn.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頂きます。（参加料は翌月繰り越し）

Coca-Cola　北海道米LOVE 北海道米販売拡大委員会　UNITED　スポーツハウス 札幌スポーツ館　パワーアスリート　ザバス