



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 2022

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)

2022年

第162回

2022.1.9 sun

雪道20km&
年間スケジュールの組み立て方

- 日時 2022年1月9日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~20km
- レベル 雪道1kmあたり7分30秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1kmあたり6分、6分30秒、7分、7分30秒、8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)

コロナ禍から2年。じっと耐え、それでも走り続けてきたことを誇りに思いたいですね。キャリアを積み重ね、より安全に、無理なく、そして常に3年後、5年後を見据えたトレーニング法を考えて欲しいと願っております。今できることを確実にこなし、少しずつ器を上げていきましょうね!



第163回

2022.2.27 sun

雪道20km&
年代別レーニング法

- 日時 2022年2月27日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~20km
- レベル 雪道1kmあたり7分30秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1kmあたり6分、6分30秒、7分、7分30秒、8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ミドルスピード、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、皆さんと10年後も一緒に走れるようなお話しを致します。



第164回

2022.3.20 sun

雪道20km&
トレーニングと栄養について

- 日時 2022年3月20日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~20km
- レベル 雪道1kmあたり7分ペース以内で12km以上走れる方
- 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 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)

1月、2月で走り込んできた成果を発揮すべく、3月は実践的な練習を取り入れましょう。例えばハーフマラソンで1時間50分切りを目指すのであれば、1kmあたり5分15秒のペース走を入れるなど。現状の走力を把握した上で、次の練習に進んでください。



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いただきます。(参加料は翌月繰り越し)

