



SAKU.AC
HOKKAIDO

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)

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。
- ② (手洗い、会場内のマスク着用、換気、消毒、検温、3密回避など) サーマ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。



北海道スタイル

ASICS × SAKU.AC HOKKAIDO 主催!
ランニング講習会
IN SAPPORO 2023

2023年

第175回

ランナーであることに誇りが持てる1年となるよう、私たちが皆様の走りを精一杯サポートします!!



2023.1.15 sun

年間スケジュールの
組み立て方

- 日時 2023年1月15日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~20km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 雪道1kmあたり8分00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)

コロナ禍も落ち着き、ようやく明るい兆しが見えてきましたね!これまで走り続けてきたキャリアを活かし、より安全に、無理なく、1年後、3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います。新しい年、できること一つ一つ確実にこなし、少しずつ器を上げていきましょうね。

第176回

ロング走は温泉や食事を目標に走るとやる気がありますよ!!
休憩もしっかり取ってくださいね!!



2023.2.19 sun

年代別トレーニング法

- 日時 2023年2月19日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~20km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 雪道1kmあたり8分00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代はベ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レースペース走、50代は経験を生かしたテクニカルな走法を武器に、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を致します。

第177回

爽やかな季節がやってきますね。
でも張り切りすぎはげがのもと!
焦らず、無理せず、安全に!!



2023.3.19 sun

春のレース攻略

- 日時 2023年3月19日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~20km(ウォーミングアップ含む)
- 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)

走り込みの成果を発揮すべく、3月には実践的なトレーニングをしましょう。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15分15秒のペース走を入れるなど。心も体もレース当日にピークを持っていくよう、レース前にシミュレーションを試みてくださいね!

1月と3月は(株)明治の管理栄養士、田中麻依子さんの栄養講座を行います!



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)



北海道(米)LOVE
北海道米販売拡大委員会

