



スーパースポーツゼビオドーム 月寒店 presents

SAKU.AC HOKKAIDO 主催!

# ランニング講習会 IN SAPPORO 2025

2025年

第202回

雪が解けて最初のペース走!  
張り切りすぎないように余裕を  
持って挑んでください!

第203回

疲れているならいつもよりペース  
を落して!!レース後はたくさん  
食べて栄養満点にしましょうね!

第204回

毎年恒例の30km走!  
当日は万全の体調でいらして  
ください!

2025.4.27 sun

## フルマラソン1ヶ月前の 実践トレーニング

練習内容:豊平川河川敷12kmペース走

asics

- 日 時 2025年4月27日(日)  
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 10km~16km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 1kmあたり6分30秒以内で10km以上走れる方
- ペース 1kmあたり4分00秒、4分15秒、4分30秒、4分45秒、  
5分00秒、5分15秒、5分30秒、5分45秒、6分、  
6分30秒、RUN&WALK 計11グループ
- 定員 70名
- 参加費 2,000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

前週の伊達ハーフマラソンから1週間、疲労を回復させながらのレースペース走となります。1か月後の洞爺湖マラソンを見据え、目標タイムに合わせたスピード走にチャレンジしてくださいね!速い動きに順応するため、日頃から腿上げや短めのダッシュなどを取り入れましょう。心拍も上がり、呼吸筋も鍛えられ、キレのある動きが期待できます。

2025.5.25 sun

## フルマラソン後の 疲労回復20km走

練習内容:豊平川河川敷20kmペース走

ZAVAS asics

- 日 時 2025年5月25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 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4分30秒、4分45秒、5分00秒、5分15秒、  
5分30秒、5分45秒、6分00秒、6分15秒、6分30秒、  
7分00秒、RUN&WALK 計11グループ
- 定員 70名
- 参加費 2,000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

フルマラソンを走った後は燃え尽きてしまい、なかなか意欲が湧いてきません。免疫力も低下するせいか体調を崩しがちです。なので、この時期は一度体を休め栄養価の高い食事を心がけ、休養に充てましょう。そのために一時的に体重が増えてしまっても気にしないことです。走りたくてしょうがない気持ちになるまで、我慢してくださいね!

2025.6.22 sun

## 夏のマラソンを 完走するための30km走

練習内容:豊平川河川敷30kmペース走

- 日 時 2025年6月22日(日)  
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 30km(ウォーミングアップ含む)
- レベル 1kmあたり7分ペース以内で20km以上走れる方
- ペース 1kmあたり4分30秒、4分45秒、5分00秒、5分15秒、  
5分30秒、5分45秒、6分00秒、6分15秒、6分30秒、  
7分、RUN&WALK 計11グループ
- 定員 70名
- 参加費 3,000円(スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込)

北海道マラソン2か月前の30km走を行います。レース中の給水、栄養補給、体を冷やすことなど、夏のマラソンを克服するために大切なことを知り、その上でマラソンに挑戦で欲しいと願っています。また夏のレースは1kmあたり25℃以上で+5秒、28℃以上で+10秒と言われていて、ペース設定などコーチ主導のもと、走りながらレクチャーします。

5月

ZAVAS  
ザバス

(株)明治 管理栄養士  
池淵南さんによる栄養アドバイス会

4-5月

asics

アシックスシューズ試し履き会  
4月 | Meta Speed Edge Paris 5月 | GEL-NIMBUS27



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 / スーパースポーツゼビオドーム 札幌月寒店

〒062-0053 札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-10 TEL011-859-6670  
営業時間: 10時00分~21時00分

※作.ACランニング講習会は当日の気温、暴風雨などの悪天候により走行距離および、設定ペースが変更になる場合がございます。※参加費はイベント当日、現金支払いのみと致します。ご協力の程、宜しくお願い致します。

※なお気象庁より警報が発令された場合は、イベント自体を中止と致します。



北海道(米)LOVE  
北海道米販売拡大委員会

