

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205回

夏は暑い!! エネルギー切れや脱水を起こさぬよう、こまめな給水と栄養補給、そして体を冷やすことを忘れずに! 気温30℃を超えたら諦める潔さも持ち合わせてくださいな。

第206回

真夏のランニングは本当につらい!! なので、暑さに負けないくらい水分摂ってたくさん食べましょうね! 自分の体調を知った上で当日は無理のないペースで!! 皆さんの健康を祈っています。

第207回

夏まで頑張ってきた体を労い温泉や観光でリラックスしましょう! 秋の味覚は栗、カボチャ、さつまいもなど! 走りだけでなくたくさん栄養を摂ってくださいね! 補強トレーニングも忘れずに!

2025.7.27 sun

夏のマラソン 1ヶ月前の20km走

◎講習会内容:フルマラソン1ヶ月前からの当日までの練習法
◎練習内容:暑さを考慮した20kmペース走

ZAVAS asics

- 日 時 2025年7月27日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 20km(ウォームアップ、クールダウン含む)
- レベル 1kmあたり7分30秒ペース以内で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00秒、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)

7月はペース走、スピード走など猛暑のなかトレーニングを重ねる時期です。ですが平日の練習は出来るだけ暑さ回避で。早朝や夜など比較的涼しい時間帯を心がけましょう。距離を抑え、その分ペースを上げ早々に練習を切り上げる工夫を。残り1kmペースを上げられる余裕を持って。

2025.8.24 sun

フルマラソン 1週間前からの調整法

◎講習会内容:フルマラソン1週間前から当日までの過ごし方
◎練習内容:暑さを考慮した12kmペース走

ZAVAS asics

- 日 時 2025年8月24日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~16km(ウォームアップ、クールダウン含む)
- レベル 1kmあたり7分00秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1km/4分00秒、4分15秒、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 計12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)

練習の成果を発揮すべく最終調整はとても重要です。疲労困憊の時は2日~3日完全休養を。元気にスターラインに立つことを最優先してくださいね。水分は経口補水液など細胞に吸収しやすいものを。程よい緊張感を崩さぬよう、自ら集中できる環境を作りましょう。

2025.9.14 sun

秋のマラソンレース 攻略法

◎講習会内容:オホーツク網走、くりやまハーフマラソンアドバイス会
◎練習内容:スピードを意識した12kmペース走

ZAVAS asics

- 日 時 2025年9月14日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~16km(ウォームアップ、クールダウン含む)
- レベル 1kmあたり7分00秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1km/4分00秒、4分15秒、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)

夏までの疲労を回復させるために距離を抑え、そのぶんスピード練習を行いましょう。例えば10kmJOGの中に4kmだけ追い込むなど、強弱をつけると効果的です。険しい道で脚力を鍛え、上り坂で心拍を上げ内臓筋を鍛えるのもいいですね。量より質を高めることを意識しましょう。

7-9月毎月開催

ZAVAS

(株) 明治 管理栄養士
池淵南さんによる栄養アドバイス会

asics

アシックスシューズ試し履き会

7月 | GEL-KAYANO32 8月 | METASPEED SKY TOKYO、METASPEED EDGE TOKYO 9月 | 未定(秋の新作を予定)

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 / 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。