



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208回

10月は栗山、当別など道内各地で
ハーフマラソンが目白押しです。
ちょっと遠出して紅葉を眺めながら
走るのも楽しそうですね!

2025.10.13 mon

作.AC真駒内マラソン アドバイス会

- ◎講習会内容:作マラ1ヶ月前からの調整練習と年代別トレーニング
- ◎練習内容:当別スウェーデンマラソンに向けた12kmペース走

- 日時 2025年10月13日(月・祝)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~14km(ウォームアップ、クールダウン含む)
- レベル 1km/7分00秒以内で12km以上走れる方
- ペース 1km/4分、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)

11月9日(日)開催の作.AC真駒内マラソンのお話をメインに、翌週行われる当別スウェーデンマラソン2025のコース攻略も行います。後半は年代に合わせた練習法について、20代、30代は質を上げたスピードを意識、40代後半、50代はこれまでの経験を活かし質より量で、60代、70代は80%の力で余裕を持って。

第209回

オフシーズンは作田監督の指導法など
楽しいお話が聞けると思いますよ!
走りだけでなく、トークショー?(笑)も
お楽しみに!

2025.11.16 sun

オフシーズンの過ごし方 と栄養について

- ◎講習会内容:作マラ御礼と総評、池瀨南氏による栄養講座
- ◎練習内容:今年最後の12km~15kmペース走

- 日時 2025年11月16日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km~14km(ウォームアップ、クールダウン含む)
- レベル 1km/7分00秒以内で12km以上走れる方
- ペース 1km/4分、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)

オフシーズンこそ心身を強く鍛える時です。雪道でのロング走や筋力トレーニングなど、時間をかけて土台作りをしましょう。私の経験などを交えて話しますね。また、走るためのエネルギーとなる糖質、練習後のタンパク質摂取、貧血予防や疲労回復について(株)明治の管理栄養士・池瀨南氏がレクチャーします。

第210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!!今年最後の
講習会を楽しんでください!

2025.12.21 sun

年間スケジュールの 立て方について

- ◎講習会内容:翌年の目標を達成するための練習法をレクチャー
- ◎練習内容:脚力養成のための雪道20km走

- 日時 2025年12月21日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 15km~20km(ウォームアップ、クールダウン含む)
- レベル 1km/7分30秒以内で15km以上走れる方
- ペース 1km/5分30秒、6分、6分30秒、7分、7分30秒、
RUN&WALK(計6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)

今年1年、お世話になりました。忙しい12月ですが、どうか最後まで気は緩めずに、冬期間の練習は質より量を心がけます。またオフシーズンは仲間との親睦を図ることも大切です。今年を振り返りながら一緒に走るのもいいですね!2026年が皆様にとって幸せな1年であることを祈っております。

11月16日(日)



(株)明治 管理栄養士 池瀨南さんによる栄養講座開催



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

