



SAKU.AC
HOKKAIDO



各回定員
70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)

1か月分のランニングメニュー付(走力別に2時間50分～5時間30分まで8段階)

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 2026

2026年

第211回

2026.1.11sun

今年の目標を決める!!

- 講習会内容:出場する大会に合わせたコンディショニング
- 練習内容:雪道12kmRUN&WALK～20kmJOG

- 日 時 2026年1月11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8分00秒ペース以内で
10km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、
RUN&WALK(計5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)

おかげましておめでとうございます!新たな目標を立てるには絶好のタイミングですね。厳しい北海道の冬は雪で、寒くて、滑って試練続きです。外に出るまでの葛藤、厚着をして完全防備、路面凍結の中でのロング走は辛い。これらの克服過程を楽しいと思えるような心を、走りを通して育みたいですね。

年間計画は漠然と骨組みだけいいと思いますよ!春に向けて、徐々に気持ちを上げていきましょうね。

第212回

2026.2.15sun

年代別練習法

- 講習会内容:今の走力から徐々に質を上げる、
もしくは維持する練習法
- 練習内容:雪道12mRUN&WALK～20kmJOG

- 日 時 2026年2月15日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距 離 15km～20km
- レベル 雪道1kmあたり8分00秒ペース内で
10km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、
RUN&WALK(計5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)

20代はインターバルなどのトップスピード、30代はペース走、ビルトアップ走といったミドルスピード、40代はフルマラソンのためのロングペース走、
50代は経験を生かしたテクニカルな走法を武器に、60代以降は長く続けられるトレーニングを。10年後も走り続けられるようなお話をします。

北海道ならではの雪道ロング走!温泉
や食事を目標に走ると元気ができますよ!
休憩も忘れず!

第213回

2026.3.22sun

春のレース攻略

- 講習会内容:洞爺湖マラソン、伊達ハーフマラソンアドバイス会
- 練習内容:雪道12mRUN&WALK～20kmJOG

- 日 時 2026年3月22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秒ペース内で
12km以上走れる方
- ペース 1kmあたり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)

練習の成果を発揮すべく、3月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30分切りを目指すのであれば、1kmあたり4分15秒ペースで走る訓練をするなど。気持ちも走りもレース当日に一番輝けるよう、レース同様のシミュレーションを試みてくださいね!

1月11日(日)

3月22日(日)



(株)明治 管理栄養士 池淵南さんによる栄養講座開催



<http://mercuresapporo.jp/>

集合場所／メルキュールホテル札幌

- 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.jp.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。

