

『北都の夏を颯爽と駆け抜けよう！』

2016北海道マラソン教室(4回シリーズ)

制限時間は大幅に緩和されたとは言え、暑さと厳しい関門が完走の大きな壁になっている北海道マラソン。今年こそはと挑戦心に燃えている方も多いことでしょう！コース終盤の北大キャンパス、道庁、大通公園を颯爽と駆け抜け、笑顔でゴールしたいものですね！

マラソンは知恵のスポーツと言われます。用意周到なトレーニングとレース戦略が必要となります。特に夏のマラソン特有の難しさを克服するためには、初夏から盛夏へと移り変わる仕上げ3ヶ月のトレーニングが鍵になります。“賢く走る”ための秘訣をマラソン教室で学んで、目標を達成しましょう。



- 【主催】 NPO法人・ランナーズサポート北海道
- 【共催】 2016 北海道マラソン組織委員会
- 【企画運営】 ランニングの世界・友の会
- 【後援】 NPO法人・日本市民スポーツ海外交流協会(JSIE)
- 【協力】 北海道教育大学陸上競技部
- 【開催日】 5月29日(日)、7月3日(日)、7月31(日)、8月27日(土)
- 【会場】 北海道新聞社、中島体育センター、中島公園、豊平川河川敷等
- 【定員】 各回100名(第3回は200名)
- 【参加費】 第1回、第2回、第3回:各2,000円、第4回(最終回):無料

<開催プログラム> (※変更になる場合もございます)

【第1回】北海道マラソンに向けたトレーニング方法について

開催日時: 5月29日(日)10:00~15:00

開催場所: 中島体育センター、中島公園、豊平川河川敷等

9:30~10:00 受付(中島体育センター)

10:00~10:30 講義「マラソンに必要なトレーニング」

…どれだけ走れば良いのか?どんな走り方をすれば良いのか?など、マラソントレーニングの基本事項について
井上恒志郎(北海道医療大学)

10:30~11:20 講義「トレーニング計画の作成」(グループ別:初級、中・上級)

…トレーニング計画の基本的な考え方、個別計画の作成方法について
山西哲郎(「ランニングの世界編集主幹」、群馬大学名誉教授)

11:20~12:00 講義「マラソントレーニングと身体のケア」

山口明彦(北海道医療大学教授)

12:00~13:00 昼休み

13:00~15:00 実技 グループ別「ウォーミングアップ、フォームづくり、各種トレーニング」

…マラソントレーニングの基本となる有酸素トレーニング(ジョグ、LSD)、テンポ走、ファルトレク、インターバルなどを体験する
山西哲郎、杉山喜一(北海道教育大学教授)、山口明彦 他スタッフ

【第2回】暑さを乗り切るトレーニングについて

開催日時: 7月3日(日)10:00~15:00

開催場所: 中島体育センター、中島公園、豊平川河川敷

9:30~10:00 受付(中島体育センター)

10:00~11:00 講義「夏のマラソントレーニング」

…初夏から盛夏へと移るこの時期、これまでのトレーニングを振り返り、暑さの中で
実力アップを図るためには

山西哲郎(「ランニングの世界」編集主幹、群馬大学名誉教授)

10:30~11:00 講義「ペース走について」

杉山喜一(北海道教育大学教授)

…ペース走の効用、距離、ペースはどのように設定するのか?など

11:00~11:20 報告「2015 北海道マラソン参加者に対する調査報告—大会前のペース走と完走率の関係」

井上恒志郎(北海道医療大学)

11:00~12:00 講義「耐暑マラソンに備える」

…暑熱環境への順化のための発汗トレーニングの必要性等について

山口明彦(北海道医療大学教授)

12:00~13:00 昼休み

13:00~15:00 実技 グループ別「ペース走で実力を知る」

…ウォーミングアップ、ペース走(10km)、クールダウン等の方法を実際に体験する
山西哲郎、杉山喜一、山口明彦 他スタッフ

【第3回】マラソンペースを体験する(30kmペース走)

開催日時: 7月31日(日)9:15~15:15

開催場所: 中島体育センター&豊平川河川敷

8:45~9:15 受付(中島体育センター)

9:15~9:45 講義「マラソン準備としての30kmトライアル」

山西哲郎(「ランニングの世界」編集主幹)

10:15~14:00 実技「30kmペース走」

スタート、5km、10km、15km、20km、25km&ゴール: 幌平橋

折り返し点: 東橋&22条橋

13:45~14:15 講義「30kmトライアルの結果をどう活かすか?」

(14:45~15:15) 山西哲郎、杉山喜一(北海道教育大学教授) 他スタッフ

【第4回】賢く走るための直前対策(午前の部、午後の部):参加費無料

開催日時: 8月27日(土)○午前の部 10:00~12:00、●午後の部 14:00~16:00

開催場所: 北海道新聞社北1条館2階 A 会議室、大通公園など

○ 9:30~10:00; ●13:30~14:00 受付(北海道新聞社1階、道新プラザ DO・ボックス)

○10:00~10:45; ●14:00~14:45 講義「北海道マラソンをいかに走るか」

山西哲郎(立正大学教授)、杉山喜一(北海道教育大学教授)

○10:45~11:30; ●14:45~15:30 実技「コンディショントレーニング; 体調をいかに整えるか」

山西哲郎、杉山喜一、山口明彦 他スタッフ

○11:30~12:00; ●15:30~16:00 質問コーナー(グループ別のQ&A); 希望者のみ

山西哲郎、杉山喜一、山口明彦 他スタッフ

<参加申し込み>

- ・申込締切: 第1回: 5月12日(木)、第2回: 6月23日(木)、第3回: 7月14日(木)必着。
先着順、定員に達し次第受付終了となります。
第4回は8月26日(金) (*)イー・モシコムのみを受け付けになります。
なお、定員に余裕がある場合は当日も受け付けます。

- ・スポーツエントリー、ランニングタウン、イー・モシコムのサイトより申込手順に沿ってお申し込み下さい。
 - スポーツエントリー: <https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/65224>
 - ランニングタウン:
 - (第1回) http://runningtown.jp/products/detail.php?product_id=920
 - (第2回) http://runningtown.jp/products/detail.php?product_id=922
 - (第3回) http://runningtown.jp/products/detail.php?product_id=924
 - (第4回) http://runningtown.jp/products/detail.php?product_id=925
 - イー・モシコム: <https://moshicom.com/>

- ・問合せ先: 「ランニングの世界・友の会」担当: 保原 幸夫(ほばら さちお)
〒299-0111 千葉県市原市姉崎364-14 グリーンビレッジ姉ヶ崎Ⅱ 502号
e-mail: sachio.hobara@jsie.org、FAX: 0436-62-5687、TEL: 090-4429-1554
- ・なお当日、定員に余裕がある場合は、会場での受付も予定しています。