

『北都の夏を颯爽と駆け抜けよう！』

2018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。今年こそは関門を突破して、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と考えている方も多くいらっしゃるでしょう。

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】 NPO 法人日本市民スポーツ海外交流協会

【後援】 2018 北海道マラソン組織委員会

【協力】 ランニングの世界・友の会、北海道教育大学陸上競技部

【開催日】 5月27日(日)、6月24日(日)、7月29日(日)、8月25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27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「北海道マラソンを完走するためには」

- …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、制限時間内で完走するためのマラソントレーニングの基本事項について
山西哲郎(NPO 法人日本市民スポーツ海外交流協会理事長、群馬大学名誉教授)

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
杉山喜一(北海道教育大学教授)、山口明彦(北海道医療大学教授)、山西哲郎 他

11:20~12:00 講義「耐暑マラソンに備えるトレーニングと身体のケア」

- …暑熱環境への順化のための発汗トレーニング、給水の重要性について
山口明彦(北海道医療大学教授)

12:00~12:30 軽食、実技の準備

12:30~14:30 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各種トレーニングを体験する
山西哲郎、杉山喜一、山口明彦 他スタッフ

【第2回】マラソン完走のための効率的な走り方について

開催日時: 6月24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)

10:00~10:45 講義 「長距離走の基本テクニック」

…長距離を走り続けるためには効率良く重心を移動することと共に必要なエネルギーを産生してやるのが肝要です。それを実践するための基本テクニックとして、「脚部」や「腕部」の動き、「重心移動」や「呼吸」の方法について解説する。

宇佐美彰朗 (NPO 法人日本市民スポーツ海外交流協会副理事長、東海大学名誉教授)

10:45~11:20 報告 「2017 北海道マラソン参加者に対する調査報告」

井上恒志郎(北海道医療大学)

11:20~12:00 講義 「マラソン完走のためのペース走について」

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

12:00~12:30 軽食、実技準備

12:30~14:30 実技 グループ別「ペース走で実力を知る」

…ペース走(10~15km)により実力を把握しトレーニング計画に反映する。

宇佐美彰朗、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29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」

…ペースはどのように設定し、どのように走るか? など

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: 参加費無料

開催日時: 8月25日(土)

○午前の部 10:00~11:30

開催場所: 大通公園EXPO会場

(*) 受付等ございませんので、自由にお立ち寄りください。

10:00~11:30 トークショー「北海道マラソンを完走する秘訣を教えます」

山西哲郎(群馬大学名誉教授)、杉山喜一 (北海道教育大学教授)

山口明彦(北海道医療大学教授)

●午後の部 14:00~16:00

開催場所: 道新プラザ DO ボックス

13:30~14:00 受付(道新プラザ DO・ボックス)

14:00~16:00 グループ別「悩みを解決して、明日のレースに備えよう!」; 必要に応じて実技指導もあり

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17日(木)、第2回:6月14日(木)、第3回:7月12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回午後の部は8月24日(金)12時(*)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。

- ・イーモシコム、スポーツエントリーのサイトより申込手順に沿ってお申し込み下さい。

- イーモシコム:【第1回】<https://moshicom.com/15399/>
【第2回】<https://moshicom.com/15401/>
【第3回】<https://moshicom.com/15402/>
【第4回】<https://moshicom.com/15403/>
- スポーツエントリー: <https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/74089>

- ・問合せ先:「NPO法人日本市民スポーツ海外交流協会、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。