

「山西哲郎の自然流ランニングへの誘い」 in 札幌

2012北海道マラソン教室（3回シリーズ）

北海道マラソンは大通公園スタート・ゴールにリニューアル。スタート時間も変わり、観光客も交えた応援の皆さんとゴール後の感動を分かち合えるような舞台設定が整いました。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たいものです。

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、大会に備えましょう。



- 【主催】 ランニングの世界・友の会
- 【共催】 2012北海道マラソン組織委員会、NPO法人・ランナーズサポート北海道
- 【後援】 どうしんウェブ、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26日（土）、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、北大構内、豊平川河川敷、中島公園、大通公園等
- 【定員】 各回100名（第2回は150名）
- 【参加費】 第1回、第2回：各2,000円、第3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26日（土）10:00～15:00

開催場所：北海道新聞社北1条館7階特別会議室、北海道大学構内など

9:30～10:00 受付（北海道新聞社北1条館7階特別会議室）

10:00～11:00 講義 「3ヶ月マラソントレーニング」

…これまでのトレーニングを活かす大会前3ヶ月間のトレーニング方法について
山西哲郎（立正大学教授、「ランニングの世界」編集主幹）

11:00～12:00 実技 「走りの基本」

…ストレッチからランニングフォームまで基本的な事項を実際に体験
山西哲郎

12:00～13:00 昼休み

13:00～14:00 講義 「夏のマラソントレーニング」

…発汗トレーニングを中心に、ペース配分に重要な脈拍トレーニング等について
杉山喜一（北海道教育大学教授）

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、ペース走等」

杉山喜一、山西哲郎 他スタッフ

【第2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」
山西哲郎（立正大学教授、「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

【第3回】 うま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25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（北海道新聞社北1条館2階A会議室）

○10:00～10:45 ●14:00～14:45 講義 「北海道マラソンをいかに走るか」
山口明彦（北海道医療大学准教授）

○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、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、山口明彦 他スタッフ

<参加申し込み>

- ・申込締切：第1回：5月19日（土）、第2回：7月22日（日）、第3回：8月18日（土）必着。
先着順、定員に達し次第受付終了となります。
- ・スポーツエントリー（<http://venus.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=30463>）のサイトより申込手順に沿ってお申し込み下さい。
- ・各回の参加通知案内はメール、FAX等で4日前までに別途ご案内致しますので、ご確認ください。
- ・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。