

TAKASAKI CITY

第21回 はるな梅マラソン

～ランニングクリニック実施～

「NPO法人 上州アスリートクラブ」が「はるな梅マラソン」に参加予定のランナーを対象にしたランニング教室（全10回）を開催します。

**初回
1月7日(土)
無料体験会
開催!!**

主催：NPO法人 上州アスリートクラブ
協力：株式会社 ホシノスポーツ
後援：高崎市教育委員会
(株) 上毛新聞社
(株) エフエム群馬
ちいきしんぶん



JOSYU ATHLETE-CLUB

【ランニング教室概要】

日 時：2012年1月7日（土）～3月10日（土）毎週土曜日の全10回

- ◆初心者…11:30～13:00（90分：土曜）
- ◆初 級…13:00～15:00（120分：土曜）
- ◆中 級…15:00～17:00（120分：土曜）
- ◆上 級…08:00～10:00（120分：日曜）
…19:00～21:00（120分：火曜）

場 所：石原緑地芝生公園

※上級クラス火曜のみ健大高崎高校グラウンド
※雨天決行

参加資格：高崎市内や近隣に在住の方で「はるな梅マラソン」に参加予定の方。

定 員：80名（各クラス20名）/事前予約制。定員になり次第、締め切ります。

※TEL&FAX 027-315-8460 または メール info@josyu-a-club.org
上州アスリートクラブまで

※応募シートはホームページよりダウンロードして下さい。

ホームページ <http://www.josyu-a-club.org/>

指導内容：「走ることはスポーツの基本」をコンセプトに、走ることの楽しさや素晴らしさを伝え、正しいランニングフォームの習得を目指す内容になります。個人のレベルに合った練習メニューで指導します。

参 加 費：10,500円

そ の 他：当日は運動のできる服装でご参加ください。

更衣室やシャワー等をご用意できませんので、ご了承ください。
飲み物は各自でご用意ください。

【講師プロフィール】

荒井 崇（1970年生まれ：神奈川県横浜市出身）



関東学院大学→日清食品グループ→トライアスロン選手

※ニューイヤー（全日本実業団）駅伝出場

現在は、NPO法人上州アスリートクラブヘッドコーチとして在籍。

自己ベスト：5000m13分51秒97、10000m28分14秒16、マラソン
2時間15分04秒、

2007年全日本トライアスロン宮古島大会14位、

2007、2008、2009年アイアンマン・ワールドチャンピオンシ
ップ（ハワイ）3回出場 2008年は日本人3位（ランラップは世界5
位の2時間49分55秒）etc

TAKASAKI CITY 第21回 はるな梅マラソン

～ランニングクリニック実施要項@上州アスリートクラブ～



JOSYU ATHLETE-CLUB

クラス 日程		ビギナークラス	初級クラス	中級クラス	上級クラス
		ランニング初心者 ～大会初参加者	10km/60分以上、 ハーフ/2時間15分以上	10km/50～60分、ハーフ/ 1時間45分～2時間10分以内	左記条件以上、大会での 記録更新や、順位を狙う方
		ランニングの基礎（シューズ選び、フォー ム習得、体操、ストレッチ等）から始まり、 ジョギング&ウォークから「5kmを目標に ジョギング」できるように指導します。	ランニングの基礎から始まり、出場する距 離を目標にして「距離を走る」指導になり ます。※比較的ゆっくりなペースで徐々に 距離を伸ばしていきます。※補強運動あり	基礎を取り入れながら、「距離を走り、レー ススペースの走りを体験」できるように指導 します。補強運動も取り入れ基礎体力の向 上も狙います。	質、量のトレーニング。日曜は河川敷での 距離走、火曜はトラックでのスピード強化 が中心（弊社「市民ランナークラス」と合 同で行ないます）
		11：30～13：00（90分）	13：00～15：00（120分）	15：00～17：00（120分）	日曜8：00～、火曜19：00～
1月	7	1km Jog - 1km Walk - 1km Jog	5km Jog × 2（給水3分）W. S × 2	2kmコース6～7周、W. S × 3	個人の能力、目標によって 個別設定
	トレーニングの流れの説明				
	14	1km J - 1km W - 1km J	8km J - W. S × 2本、補強運動	2kmコース7～8周（14～16km）	
	ウォーミングアップ、クールダウンの説明				
	21	1km J - 1km W - 1km J - 1km W - 1km J	10km J - W. S × 2本、補強運動	2kmコース8周（16km）	
2月	28	1km J - 1km W - 1km J - 1km W - 1km J	10km J - W. S × 2本、補強運動	200m × 15本（or 5本 × 3set）	
				ショートインターバル走	
	4	2km J - 2km W - 2km J	12km J - W. S × 2本、補強運動	2kmコース10周（20km）	
				Longjog（90分を目標に15～18km）	
	11	2km J - 2km W - 2km J ウインドスプリント/W.S（流し）× 2本	Longjog（90分を目標に15～18km）	1km × 5～7本	
				インターバル走	
	18	3km J - 1km W - 2km J - W. S × 2本	Longjog（90分を目標に15～18km）	2kmコース8～10周（16～20km）	
				グループ分け	
25	5km J - W. S × 2本	8～10km+1kmフリー	2kmコース5～6周（10～12km）		
			ビルドアップ走		
3月	3	5km J - W. S × 2本	1km × 3～5本（インターバル走）	1km × 3～5本（インターバル走）	
	レース1週間前の過ごし方				
	10	軽め調整	Jog、W. S × 2本（軽め調整）	Jog、W. S × 2本（軽め調整）	
	レース前日、当日に向けて				
	11	はるな梅マラソン本番			

●上記練習内容は、あくまで「実施案」になります。参加者のレベルによっては変更する場合があります。ご了承ください。

NPO法人 上州アスリートクラブ