



Gunzesports会員様はもちろん、一般(会員外)の方も随時参加できます。

ロッカールームで着替えと荷物が預けられて便利！！トレーニング後はお風呂も利用できて快適です！！

- ◇ フルマラソンにチャレンジ、歩かず完走したい！記録を伸ばしたい！とにかく目一杯走りたい！ Gunzesportsは、そんなランナー皆さんをサポートする練習会を桜宮店(大阪市)メインに毎週開催しています。
- ◇ 練習会の内容は、季節や走力に応じた継続性のあるランニングプログラムを提供しています。
- ◇ 練習内容（ペース、時間、セット数）は走力や目的に応じて個々で調整OKですのでビギナーの方も安心してご参加ください。

□実施場所について：Gunzesportsクラブ店舗のご案内

| 店舗 | 住所 | 電話番号 | アクセス | 練習コース |
|------|--------------------|--------------|------------------------------------|-----------------------|
| 桜宮店 | 大阪市都島区中野町 5-13-4 | 06-6925-3440 | J R 桜ノ宮駅より徒歩 5 分 地下鉄都島駅より徒歩 6 分 | 大川遊歩道、大阪城公園、淀川河川敷公園など |
| 西明石店 | 兵庫県明石市西明石南町 3-4-52 | 078-929-5671 | J R 西明石駅より徒歩 5 分 | 野々池貯水池 |
| 枚方店 | 大阪府枚方市岡東町 14-51 | 072-841-0506 | 京阪枚方市駅より徒歩 3 分 | 淀川河川敷 |

□参加費について：

| 種別 | 料金 | その他 |
|-------|---|------------------------|
| 会員様 | 無料 (店舗・会員種別に関係なく関西ランニング部練習会に無料でご参加いただけます。) | 入館時に会員証をご提示ください。 |
| 法人会員様 | 規定の施設利用料金 | 入館時に法人チケットをご提示ください。 |
| 一般 | 1,000円(税込) | 初回の方は手続きの上登録カードを発行します。 |

□参加方法について：

- 事前申込みは必要ありません。
- 練習会開始の30分～10分前までに来館し受付と更衣を済ませてください。
- 練習会前後の30分間は更衣時間としてロッカールームをご利用でき更衣、荷物のロッカー保管、シャワー、お風呂の利用ができます。(レンタルタオルもごさいます。)

□練習内容や開催予定の事前案内

- 雨天の場合は中止です。「RUN♪RUN♪DIARY!小林玲子」ブログで、練習会開始2時間30分前までにご案内します。
- 日程や練習内容を変更する場合があります。ホームページの「イベント&プログラムカレンダー」で事前に確認ください。

各練習会の日程及び練習内容は裏面をご覧ください。

お問合せ：Gunzesports株式会社 兵庫県尼崎市塚口本町4丁目8-1 担当：小林



06-6423-4721 (土曜、日曜、祝日を除く)



running-event@gunzesports.com

ホームページ <http://www.gunzesports.com/run/calendar/>

ブログ <http://www.gunzesports.com/blogs/>

ホームページ QRコード

【 土曜練習会 】

| 実施店舗 | 日程 | 実施時間 | 練習メニュー |
|------|----|------|---|
| 桜宮店 | 4月 | 1日 | 9:00~11:30 インターバル走 (3-2-1 km) ×2 セット+快調ジョグ |
| 桜宮店 | | 8日 | 9:00~11:30 中長距離タイムトライアル (400m、800m、1500m、5000m) 1 種目だけでも全種目でもOK! 記録にチャレンジ |
| 桜宮店 | | 15日 | 9:00~11:30 ロングビルドアップ走 90分 |
| 西明石店 | | 22日 | 10:00~12:30 ロングビルドアップ走 60分 or 120分 |
| 桜宮店 | 5月 | 6日 | 9:00~11:30 ファルトレク走 90分 |
| 桜宮店 | | 13日 | 9:00~11:30 ロングペース走 90分 |
| 桜宮店 | | 27日 | 9:00~11:30 ロングビルドアップ走 90分 |
| 桜宮店 | 6月 | 3日 | 9:00~11:30 ファルトレク走 90分 |
| 枚方店 | | 10日 | 10:00~12:30 ロングビルドアップ走 80分 or 120分 |
| 桜宮店 | | 17日 | 9:00~11:30 ロングペース走 90分 |
| 桜宮店 | | 24日 | 9:00~11:30 LSD 120分 |

【 火曜練習会 】

実施時間 19:15~20:45

| 実施店舗 | 日程 | 練習メニュー | |
|------|----|--------|--|
| 桜宮店 | 4月 | 4日 | 4分30秒インターバル走 ×5-7 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」 |
| | | 18日 | ハイペース走 50分間 |
| | | 25日 | ビルドアップ走 45分間 |
| | 5月 | 2日 | 4分30秒インターバル走 ×5-7 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」 |
| | | 9日 | ハイペース走 50分間 |
| | | 16日 | ビルドアップ走 45分間 |
| | | 23日 | 4分30秒インターバル走 ×5-7 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」 |
| | 6月 | 6日 | ハイペース走 50分間 |
| | | 13日 | ビルドアップ走 45分間 |
| | | 27日 | 4分30秒インターバル走 ×5-7 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」 |

練習内容の説明

- **インターバル走**：高速の「急速期」と超低速の「緩走期」を交互に繰り返すトレーニングです。心肺機能と脚のバネを強化します
- **タイムトライアル**：全力に近い状態で走ります。トレーニングの成果の確認や今後のトレーニングペースの指標にもなります。
- **ロングビルドアップ走**：長時間走行の中で、「かなり楽である」→「楽である」→「ちょうどよい」の3段階でスピード変化をつけ、ペース感覚と脚の持久力を高めます
- **ファルトレク走**：不整地、階段、坂道をスピードの変化をつけて走り、心肺機能と平地のロードランでは使わない小さな筋肉も強化します
- **ロングペース走**：余裕を持って長時間走る、少し速いペースでスピード持久力を高めるなど、ご自身の目的で適切なペースと距離を組み合わせます。
- **LSD**：できるだけペースを落として長く走る中で、ピッチ数、腰高姿勢、リラックス感などフォームも意識します。
- **ハイペース走**：スタートから目標距離まで「ややきつい」と感じるペース（フルペースより高速）で走り切り、スピード持続力を高めます
- **ビルドアップ走**：「楽である」→「ちょうどよい」→「ややきつい」の3段階でスピード変化をつけ、ペース感覚とスピード持続力を高めます