



**Gunze Sports 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！ Gunze Sports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：Gunze Sports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
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：Gunze Sports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

**GUNZE**  
SPORTS

## 【 土曜練習会 】

実施店舗	日程	実施時間	練習メニュー	
桜宮店	1月8日(月・祝)	9:00~12:45	ステップアップチャレンジ練習会 ※事前申込制 有料イベント 詳細は案内書をご覧ください	
桜宮店	1月	13日	9:00~11:30	ミドル走~ロングペース走 90分~120分
枚方店		20日	10:00~12:30	ロングビルドアップ走 80分 or 120分
桜宮店		27日	9:00~11:30	ミドル走~ロングペース走 90分~120分
万博記念競技場 2月3日(土) FIA全国スポーツクラブ駅伝 仲間やコーチと一緒にリレーマラソンに参加しませんか? 詳細は案内書をご覧ください				
桜宮店	2月12日(月・祝)	9:00~12:45	ステップアップチャレンジ練習会 ※事前申込制 有料イベント 詳細は案内書をご覧ください	
桜宮店	2月	24日	9:00~11:30	ロングビルドアップ走 120分
桜宮店	3月	3日	9:00~11:30	ミドル走 90分
桜宮店		17日	9:00~11:30	ファルトレク走 90分
桜宮店		24日	9:00~11:30	LSD

※ペース走、ビルドアップ走のコーチがペースメイクするペースは後日ホームページにてお知らせします。

## 【 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	1月	9日	4分30秒インターバル走 ×5-6セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」	スピードの緩急走
		16日	ハイペース走 45分間	一定のややきついペースで
		23日	ビルドアップ走 45分間	3段階でスピードの変化走
		30日	4分30秒インターバル走 ×5-6セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」	スピードの緩急走
	2月	6日	ハイペース走 45分間	一定のややきついペースで
		13日	4分30秒インターバル走 ×5-6セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」	スピードの緩急走
		27日	ビルドアップ走 45分間	3段階でスピードの変化走
	3月	6日	ハイペース走 45分間	一定のややきついペースで
		13日	ビルドアップ走 45分間	3段階でスピードの変化走
		27日	フォーム改善と動きづくりのドリル + 快調ジョグ + ウインドスプリント5~6本	ランニングの基本を丁寧に指導します

### 練習内容の説明

- **ミドル走** : マラソンペースよりも少し遅いペースで12km~16km走ります。
- **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。
- **LSD** : できるだけペースを落として長く走中で、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。
- **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。
- **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。