

グンゼスポーツ 関西ランニング部練習会 2018年12月～2019年2月

一般（会員外）の方も事前申込なしでご参加いただけるランニング練習会です。

ロッカールームで着替えと荷物が預けられ、トレーニング後はお風呂も利用でき快適にご利用いただけます。

- 練習メニュー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に調整していただけますので安心してご参加ください。

□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 | 1,500円（税込） ※4月より一般の参加費を改定いたしました。 | 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。
- 受付時間は土曜練習会 8時40分～8時55分、火曜練習会 18時30分～18時50分です。
プログラム開始時間までに2Fメンバーズルームにご集合ください。
- 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ございます。)

□練習内容や開催予定の事前案内

- 雨天の場合は中止です。ホームページの「イベント&プログラムカレンダー」で、練習会開始2時間30分前までにご案内します。

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：グンゼスポーツ株式会社 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/>



ホームページ QRコード

土曜練習会

実施時間 9:00~11:30

| 実施店舗 | 日程 | 練習メニュー |
|--|-----------|---|
| 桜宮店 | 12月 | 1日 フォーム改善の基本運動 + 2km全力走 + ビルドアップ走 60分間 |
| | | 8日 ミドル走 90分間 |
| | | 22日 ロングペース走 120分間 |
| | | 29日 フォーム改善の基本運動 + 2km全力走 + ビルドアップ走 60分間 |
| 桜宮店 | 1月 | 5日 ロングペース走 120分間 |
| | | 12日 ロングビルドアップ走 120分間 |
| 桜宮店 | 1月19日 (土) | 9:00~13:00 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 |
| 万博記念競技場 2月2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9日 (土) | 9:00~13:00 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 | 16日 ミドル走~ロングペース走 90分間~120分間 |
| | | 23日 ミドル走~ロングペース走 90分間~120分間 |

火曜練習会 (ナイトラン) では、参加者ご自身と歩行者への安全確保のためライト (発光する物) の装着をお願いします。

火曜練習会

実施時間 19:00~20:45

| 実施店舗 | 日程 | 練習メニュー |
|------|-----|----------------------|
| 桜宮店 | 12月 | 4日 ビルドアップ走 45分間 |
| | | 11日 ハイペース走 45分間 |
| | | 18日 4分30秒インターバル走 X7本 |
| | | 25日 ビルドアップ走 45分間 |
| | 1月 | 8日 ハイペース走 45分間 |
| | | 15日 4分30秒インターバル走 X7本 |
| | | 22日 ビルドアップ走 45分間 |
| | | 29日 ハイペース走 45分間 |
| | 2月 | 5日 4分30秒インターバル走 X7本 |
| | | 12日 ビルドアップ走 45分間 |
| | | 19日 ハイペース走 45分間 |
| | | 26日 4分30秒インターバル走 X7本 |

練習内容の説明

- **2km全力走+ビルドアップ走** : 短い距離を全力に近いペースで走り、その後段階的にペースアップしていき脂質代謝を高めるトレーニングです。
- **ミドル走** : マラソンペースよりも少し遅いペースで1.2km~1.6km走ります。
- **ロングペース走** : 余裕を持って長時間一定のペースで走り脚の持久力を高めます。
- **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。
- **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。
- **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。心肺機能と脚のパネを強化します。