

# グンゼスポーツ 関西ランニング部練習会 2019年3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	3月	2日 【現地集合・解散】 滋賀：びわ湖畔LSD
		9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
		23日 【現地集合・解散】 兵庫：武田尾廃線LSD
		30日 ファルトレク走 90分間
<p>3月2日(土) 9:00~11:30</p> <p>【集合】 JR大津駅 北口改札前 9:00</p> <p>【コース】 JR大津駅~三井寺~琵琶湖疎水~大津湖岸なぎさ公園~近江大橋(西から東へ横断)~瀬田川大橋(東から西へ横断)~膳所跡公園~大津湖岸なぎさ公園~JR大津駅</p> <p>【距離】 約17km</p> <p>【申込】 事前申込制 running-event@gunzesports.com まで下記の事項を記載のうえお申込ください 氏名・当日連絡のつく電話番号・所属店舗または一般・滋賀参加</p> <p>【申込締切】 3月1日15時まで</p> <p>【その他】 ・ランニングが出来る服装でご集合ください ・お荷物はリュック等でご自身でお持ちください。(水分や小銭、着替等最小限の荷物) 【大きな荷物を預ける場合は JR 大津駅のコインロッカー(改札外)もごさいます】</p>		
<p>3月23日(土) 9:00~11:30</p> <p>【集合】 JR宝塚駅 改札前 9:00</p> <p>【コース】 JR宝塚駅~生瀬~武田尾~宝塚北サービスエリア(休憩)~JR武田尾駅</p> <p>【距離】 約14km</p> <p>【申込】 事前申込制 running-event@gunzesports.com まで下記の事項を記載のうえお申込ください 氏名・当日連絡のつく電話番号・所属店舗または一般・兵庫参加</p> <p>【申込締切】 3月22日15時まで</p> <p>【その他】 ・ランニングが出来る服装でご集合ください ・お荷物はリュック等でご自身でお持ちください。(水分や小銭、着替等最小限の荷物) 【大きな荷物を預ける場合は JR 宝塚駅のコインロッカー(改札外)もごさいます】 ・コース上にトンネルが6つあります。電灯はございませんので必ず懐中電灯をご準備ください</p>		

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	3月	5日 ビルドアップ走 60分間
		12日 ハイペース走 45分間
		19日 坂道インターバル走 X 5~7本
		26日 ビルドアップ走 60分間

## 練習内容の説明

- **LSD** : 7分30秒/km前後の余裕のもてる速度で長い時間走ります。
- **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。
- **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。
- **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。
- **坂道インターバル走** : 坂道を登ることにより脚への負担は比較的軽く、心肺、筋力へ高い強度が得られます。