

## 2015年 7月～9月 グンゼスポーツクラブ 関西ランニング部 練習会

- ◇ 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！ グンゼスポーツクラブは、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。
- ◇ グンゼスポーツクラブ会員の方はもちろん、一般(会員外)の方も随時参加できます。
- ◇ 練習会の内容は、市民ランナー指導の第一人者 e-Athletes 鈴木彰コーチが提唱する「e A式メソッド」を取り入れ、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ですので安心して参加できます。
- ◇ プログラムの担当コーチはフルマラソン経験が豊富です。更に、国際レース出場経験、市民マラソン優勝、元実業団選手、年代別ランキング上位、フィットネス指導者など、様々な実績やスキルを備え、関西ピカ一の指導資質を誇っています。練習会では走力グループごとに皆さんと一緒に走ります。

### □実施場所:グンゼスポーツ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 | JR桜ノ宮駅より徒歩 5 分<br>地下鉄都島駅より徒歩 6 分  | 大川遊歩道、大阪城公園、<br>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 | JR 西明石駅より徒歩 5 分                   | 松江公園                      |
| 京都<br>烏丸六角店 | 京都市中京区六角通東洞院<br>西入堂之前町 254 WEST18ビル 9F | 075-222-0002 | 地下鉄烏丸御池駅より徒歩 5 分<br>阪急烏丸駅より徒歩 6 分 | 御所                        |
| 西宮店         | 兵庫県西宮市建石町 1-6                          | 0798-37-0435 | 阪神西宮駅より南へ徒歩 8 分                   | 夙川                        |
| 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                     |

### □参加方法:

- 事前申込みは必要ありません。練習会開始の30分～10分前までに来館しチェックインと更衣を済ませてください。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。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いただけます。
- **グンゼスポーツクラブ会員の方は、無料** ※入館時に会員証を提示ください。(店舗・会員種別に関係なく、すべてのランニングプログラムに無料でご参加いただけます。)
- グンゼスポーツクラブ法人会員の方は、法人チケットを提示の上、規定の施設利用料金をお支払いください。
- 一般の方は 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。

### □練習内容や開催予定の事前案内

- 当日の練習の詳細や設定タイムなどはホームページでご案内します。
- 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。その他、本練習会以外のランニングイベントも随時ご案内しています。

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  
ランニング担当 : 小林 玲子  
TEL 06-6423-4721  
メール: [running-event@gunzesports.com](mailto:running-event@gunzesports.com)  
ブログ <http://www.gunzesports.com/blogs/>  
ホームページ <http://www.gunzesports.com/run/calendar/>

土曜デイトタイム練習会・火曜ナイトタイム練習会の日程及び練習内容は裏面をご覧ください。

## 【土曜練習会】 各回、実施店舗と時間をご確認ください！

GUNZE SPORTS CLUB

目的：「脚の持久力の強化」と「ペース感覚の向上」

| 実施店舗/場所 | 日程   | 練習時間        | 練習内容                          | 備考                              |
|---------|------|-------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 桜宮店     | 7月4日 | 10:20~12:50 | ファルトレク走 90分                   | 大阪城公園内で走力別に実施します                |
| 西明石店    | 11日  | 16:30~19:00 | フォーム改善と動きづくりのドリル+ロングジョグ 90分   | ランニングの基本を丁寧に指導します               |
| 桜宮店     | 18日  | 18:30~21:00 | インターバル走(3-2-1km)×2セット + 快調ジョグ | 心肺機能、脚のバネ、ペースコントロール力を高めます       |
| ※服部緑地公園 | 25日  | 7:30~10:00  | 早朝 LSD 120分                   | 起伏変化を入れながら、主に日陰コースを走ります。        |
| 桜宮店     | 8月1日 | 18:30~21:00 | ロングビルドアップ走 120分               | 1キロ 7:00,6:30,6:00 の3グループで開始します |
| 京都烏丸六角店 | 8日   | 10:20~12:50 | フォーム改善と動きづくりのドリル+ロングジョグ 90分   | ランニングの基本を丁寧に指導します               |
| ※服部緑地公園 | 22日  | 7:30~10:00  | 早朝 LSD 120分                   | 起伏変化を入れながら、主に日陰コースを走ります。        |
| 西宮店     | 29日  | 9:30~12:00  | フォーム改善と動きづくりのドリル+ロングジョグ 90分   | ランニングの基本を丁寧に指導します               |
| 桜宮店     | 9月5日 | 10:20~12:50 | LSD 120分                      | 起伏変化を入れながら、主に日陰コースを走ります。        |
| 枚方店     | 12日  | 10:00~12:30 | フォーム改善と動きづくりのドリル+ロングジョグ 90分   | ランニングの基本を丁寧に指導します               |
| 桜宮店     | 19日  | 10:20~12:50 | ロングビルドアップ走 120分               | 1キロ 7:00,6:30,6:00 の3グループで開始します |

9月下旬 ベイコム陸上競技場（兵庫県尼崎市）にて 5,000m記録会 開催予定

※詳細は7月初旬に館内ポスターおよびホームページにてご案内いたします。

※ 地下鉄御堂筋線 緑地公園駅改札前集合 7:30 更衣室はありません。荷物はスタッフが管理しますが、貴重品は駅のロッカーに預けてください。

## 【火曜練習会】 練習時間 19:30 ~ 21:15

目的：メイン練習は「スピード持久力の強化」、補強練習は「フォーム改善とストライド向上」

| 実施店舗 | 日程           | メイン練習の内容            | 補強練習の内容                     |
|------|--------------|---------------------|-----------------------------|
| 桜宮店  | 7月7日         | ハイペース走 50分間         | 脚のバネを強化する「ロングスキップ」          |
|      | 14日          | インターバル走 1km ×4-6セット | かみのないフォームづくりに役立つ「動きづくりのドリル」 |
|      | 21日          | ビルドアップ走 50分間        | 脚のバネを強化する「ロングスキップ」          |
|      | 28日          | インターバル走 2km ×3-4セット | かみのないフォームづくりに役立つ「動きづくりのドリル」 |
|      | 8月4日         | ハイペース走 50分間         | 脚のバネを強化する「ロングスキップ」          |
|      | 18日          | インターバル走 1km ×4-6セット | かみのないフォームづくりに役立つ「動きづくりのドリル」 |
|      | 25日          | ビルドアップ走 50分間        | 脚のバネを強化する「ロングスキップ」          |
|      | 9月1日         | インターバル走 2km ×3-4セット | かみのないフォームづくりに役立つ「動きづくりのドリル」 |
|      | 8日           | ハイペース走 50分間         | 脚のバネを強化する「ロングスキップ」          |
|      | 15日          | インターバル走 1km ×4-6セット | かみのないフォームづくりに役立つ「動きづくりのドリル」 |
| 29日  | ビルドアップ走 50分間 | 脚のバネを強化する「ロングスキップ」  |                             |

- **ファルトレク走**：路面、傾斜、スピードの3つのポイントで不規則な変化をつけていきます。
- **ロングジョグ**：ペースを気にせずリラックス感を保ち、会話ができて、周りの景色も楽しめる余裕も持って走り続けます
- **ロングビルドアップ走**：「かなり楽である」→「楽である」→「ちょうどよい」の余裕度を保ちながら3段階でスピード変化をつけます。
- **LSD**：できるだけペースを落として長く走らる中で、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。
- **インターバル走**：高速の「急速期」と超低速の「緩走期」を1セットとし、これを繰り返します。
- **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」と感じる一定ペース（フルペースより高速）で走り続けます。