

2016年 1月～3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 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	JR 西明石駅より徒歩 5 分	野々池貯水池
京都 烏丸六角店	京都市中京区六角通東洞院 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 阪急烏丸駅より徒歩 6 分	鴨川河川敷

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

各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！

目的：「脚の持久力強化」と「ペース感覚の向上」

実施店舗	日程	実施時間	練習内容
桜宮店	1月 9日	10:20~13:20	※ロングペース走 150分 【・4分45秒・5分15秒・5分45秒・6分15秒・6分45秒・7分30秒~8分00秒/km】
西明石店	23日	10:00~12:30	フォーム改善と動きづくりのドリル+ペース走 60-90分
桜宮店	30日	10:20~13:20	※ロングペース走 150分 【・5分00秒・5分30秒・6分00秒・6分30秒・7分00秒・7分30秒~8分00秒/km】
桜宮店	2月 6日	10:20~13:20	※ロングペース走 150分 【・4分45秒・5分15秒・5分45秒・6分15秒・6分45秒・7分30秒~8分00秒/km】
桜宮店	13日	10:20~13:20	※ロングペース走 150分 【・5分00秒・5分30秒・6分00秒・6分30秒・7分00秒・7分30秒~8分00秒/km】
京都烏丸六角店	20日	10:30~13:00	フォーム改善と動きづくりのドリル+ペース走 60-90分
桜宮店	3月 5日	10:20~12:50	インターバル走 (3-2-1 km) ×2セット+快調ジョグ
桜宮店	19日	Aグループ 8:30~13:00 Bグループ 8:30~13:45	淀川グルッとLSD ◆Aグループ 店舗~淀川新橋~長柄橋~店舗 (約30km ペース: 7分30秒前後) ◆Bグループ 店舗~淀川新橋~淀川大橋~店舗 (約40km ペース: 6分30秒前後) ※雨天の場合、26日に順延します。 ※事前申込制 詳しくは専用案内書をご覧ください。
桜宮店	26日	10:20~12:50	大阪城公園 LSD (19日が雨天順延の場合、練習内容は淀川グルッとLSDになります。)

【火曜練習会】 練習時間 19:15 ~ 20:45

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	1月 5日	ハイペース走 50分間	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」
	12日	インターバル走 2km ×3-4セット	脚のバネを強化する「ロングスキップ」
	19日	ビルドアップ走 45分間	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」
	26日	ハイペース走 50分間	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」
	2月 2日	インターバル走 2km ×3-4セット	脚のバネを強化する「ロングスキップ」
	9日	ビルドアップ走 45分間	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」
	16日	ハイペース走 50分間	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」
	23日	インターバル走 2km ×3-4セット	脚のバネを強化する「ロングスキップ」
	3月 1日	ビルドアップ走 45分間	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	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」
	15日	ハイペース走 50分間	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」
	22日	インターバル走 2km ×3-4セット	脚のバネを強化する「ロングスキップ」

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、ご自身の目的でグループを選び、適切なペースと距離を組合せます。グループ毎に走り、下線部分のペースはコーチが120分間ペースメイクします。

- **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。
- **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。
- **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。
- **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。