

2015年 4月～6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
kyoto 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
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	西宮浜
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。
- **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/>

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。

【土曜デイトタイム練習会】 各回、実施店舗と時間をご確認ください！ GUNZE SPORTS CLUB

「脚の持久力の強化」と「ペース感覚の向上」

実施店舗	日程	実施時間	練習内容	備考
桜宮店	4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	10:00~13:00	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	10:20~13:20	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
桜宮店	25日	10:20~12:20	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
桜宮店	5月2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。
京都烏丸六角店	9日	10:20~13:20	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	16日	10:20~13:20	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
桜宮店	23日	10:20~12:20	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
西宮店	30日	10:00~13:00	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	6月6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
桜宮店	13日	10:20~13:20	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
枚方店	20日	10:00~13:00	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	27日	10:20~12:20	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

【火曜ナイトタイム練習会】 実施時間 19:30 ~ 21:15

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	4月7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」
	14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」
	21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」
	28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」
	5月12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」
	19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」
	26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」
	6月2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」
	9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」
	16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」
23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」	

練習内容の説明

- **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
- **ロングジョグ**：ペースを気にせずリラックス感を保ち、仲間と会話できる、周りの景色を楽しめる余裕度も持って走ります
- **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
- **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
- **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続力を高めます
- **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