

# 第5回 市民ランナーのための 「eA式マラソントレーニング」大阪講習会

2014年3月29日(土) 服部緑地陸上競技場(大阪府豊中市)で開催  
毎回大好評！ 今回も **鈴木彰コーチをメイン講師** に迎えます

テーマ『マラソン練習法の全てがわかる！

準備体操～フォーム改善動きづくり～2つのメイン走練習～補強運動～整理体操

そして、自分の走力と目標に適した練習法が身に付く！』

主催： **グンゼスポーツ株式会社**

**GUNZE SPORTS CLUB**

協力：株式会社アシックス(シューズ他) 株式会社明治 (VAAM、ZAVAS)

本講習会の特徴は・・・

- 実績と経験豊富なマラソン専門コーチによる走力別のグループ指導です。
  - 「eA式マラソントレーニング※」メソッドに基づき、走力レベル別のマラソン理論を説明しその練習法を実践します。
  - 主練習ⅠⅡは時間、距離を調整した短縮版ですが、走法、ペース配分、運動法の「キーポイント」を指導します。
- さらに・・・
- シューズ試履きや試飲など、ランニング商品の体験使用会も並行開催します。

※eA式マラソントレーニングとは、講師の e-Athletes 鈴木彰ヘッドコーチの指導理論に基づいた市民ランナーのための段階的トレーニング法です。  
書籍「eA 式 マラソン走力 UP トレーニング」「eA式マラソン＜新常識＞トレーニング」(共にナツメ社)で紹介されています。

13:30—16:30 (受付開始 13:00)

グループ	クラスA(定員 40 名)	クラスB(定員 40 名)	クラスC(定員 40 名)
経験 ・ 走力	・フル初完走を目指している方 または ・フル 5:00-4:00 が目標の方	・フル経験あり、10 回未満の方 または ・フル 4:00-3:30 が目標の方	・フル経験 10 回以上の方 または ・フル 3:30 以内が目標の方
講義 (30 分)	楽に感じるペースをリズム良く より楽に走る練習法	ペースを自分の感覚と脚で コントロールしながら走る練習法	レースより速いペースを持続し 走りきる練習法
アップ	動的ストレッチ法		
動きづくり (30 分)	走動作基本ドリル 走動作を分解して行い リズム感を習得します	ウインドスプリント 地面反力を活かせる 脚の回転動作を習得します	ラダートレーニング 接地時間を短縮した 腰高走法を習得します
主練習Ⅰ (45-60 分)	LSD(超ゆっくり走) 60 分	ビルドアップ走(3 段階走) 45 分	インターバル走(緩急走) 45 分
主練習Ⅱ (30-45 分)	筋力トレーニングなど ランニング以外の練習法 30 分	一定ペース走 (ペースは各自で設定) 45 分	
補強	ジャンプ系運動 ・ ロングスキップ		
ダウン	静的ストレッチ法		

□参加費： 一般 2,500 円 グンゼスポーツクラブ個人会員 1,500 円 同法人会員 2,000 円  
(税込) 申込み時のお支払になります

□講習会場： **服部緑地陸上競技場** 更衣室、シャワー設備有  
大阪府豊中市服部緑地 1-1 TEL 06-6862-4946  
北大阪急行(大阪市営地下鉄接続)「緑地公園駅」徒歩15分 阪急電鉄「曽根駅」から徒歩20分

□主な講師・コーチ

鈴木 彰 NPO 法人あっとランナー e-Athletes ヘッドコーチ

1962 年生。日本体育協会公認コーチ(陸上競技)。陸上・マラソン選手として中学から実業団まで活躍後、大学陸上部の監督も経験。現在は市民ランナー指導の第一人者としてメールによるトレーニング指導を始め、初心者からトップクラスまで様々な層のランナーやアスリートの指導に携わる。



松井 祥文 グンゼスポーツクラブ・ランニングチーフコーチ

1964 年生。ランニング学会認定指導員 健康運動指導士。学生時代は短距離選手。グンゼスポーツクラブ神戸ハーバー店、桜宮店の eA 式大阪練習会のプログラム及び指導を統括する。特に動きづくり、筋トレ指導はクラブ内でも人気。市民ランナーとして現在も自己ベスト更新中。



小林 玲子 グンゼスポーツクラブ・ランニングサブチーフコーチ

1972 年生。ランニング学会認定指導員。京都マラソン 2 連覇、福知山マラソン 3 連覇など関西のマラソン大会で数々の好成績をあげている現役トップレベルの市民ランナー。コーチとしては自分の長いキャリアの知識や経験を基に指導アドバイスし女性ランナーの心強い相談役にもなっている。



□開催条件： 雨天時も実施します。その場合は内容や時間配分を変更する場合があります。

□申込受付： 以下の3つのうちのいずれかの方法で申込みください。詳しくは「グンゼスポーツ」で WEB 検索してください。

- 1) WEB サイト「スポーツエントリー」で「大会番号41380」に申込み、コンビニまたはカード決済(手数料 200 円)。
- 2) グンゼスポーツクラブの「eA 式マラソントレーニング土曜大阪練習会」で申込み、現金にてお支払
- 3) グンゼスポーツクラブ会員の方は、「所属店舗のフロント」で申込み、現金にてお支払

必要な個人情報

- ① 氏名(フリガナ) ②性別 ③年齢 ④電話番号 ⑤住所 ⑥メールアドレス  
⑦ 所属： 一般、グンゼスポーツクラブ個人会員( ) 店)、同法人会員( )  
⑧ 参加希望クラス： A ・ B ・ C

申し込み期限： **3月24日**(月) 但し各クラス40人になり次第締め切ります。

□お問合せ： グンゼスポーツ(株)営業企画部 ランニング担当 小林 (兵庫県尼崎市塚口本町 4 丁目 8-1)  
TEL 06-6423-4721 running-event@gunzesports.com

1. 主催者はスポーツ傷害保険に加入します。大会開催中の事故、傷病等への補償はこの保険の範囲内となります。心疾患等には適用されませんので、自己の責任において十分な健康管理のうえ講習会に参加してください。
2. 自己都合による申し込み後のキャンセルはできません。
3. 講習会中の映像・写真・記事等の、新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
4. 主催者は、個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。申込時にお知らせ頂く個人情報は、本講習会や今後の弊社主催のイベントのご案内のみに使用します。その他、講習会時の人命保護の緊急時以外は同意なく第三者に開示、提供することは致しません。