

2015年1月～3月 「eA式マラソン・ランニング・大阪練習会」

- ◎「eA式・・・」とは、
市民ランナーの指導の第一人者 e-Athletes 鈴木彰コーチ提唱の理論に基づいたステップアップ方式のトレーニング法です。
- ◎初心者から上級者まで、**どなたでも参加可能なマラソン・ランニング練習会**です。
これから走り始める初心者・シェイプアップ目的の方から、マラソンを目指す方まで、体力走力に関係なく参加頂けます。
- ◎長い時間脚を動かして筋持久力を養う「土曜練習会」と、スピード持久力を養う「火曜練習会」との組み合わせで、走力を総合的に高めていくプログラム構成になっています。
- ◎経験、走歴、指導歴が豊富なランニングコーチ陣が**しっかり指導&しっかりサポート**します。
市民マラソン界のトップランナー、走歴20年以上、フィットネス指導者など、様々な特徴を持ったコーチ陣を揃えています。

□受付集合場所：グンゼスポーツクラブ桜宮店

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。

□練習コース： 店舗周辺の大川遊歩道、大阪城公園、淀川河川敷公園など

□1回参加費用：

- グンゼスポーツクラブ会員の方は、クラブ施設利用規定に基づきます。0円～500円(税込)
※入館時に会員証を提示ください。
※所属店舗、種別による費用は桜宮店にお問合せください。
- 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。

□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。

□グンゼスポーツクラブ桜宮店のご案内

大阪市都島区中野町 5-13-4 (休館日：毎月10日・20日・末日) TEL 06-6925-3440

JR桜ノ宮駅から徒歩5分 地下鉄都島駅から徒歩6分

□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。
- 個々の走力、体調によりご自身で無理ない時間、本数に調整できますので安心してご参加ください。
- 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/>

☀️【土曜練習会】 開始時間 10:20 3グループに分かれての「脚作り」のペース走

日程	練習内容
1月10日 9:00~11:00	5,000m 記録会 実施場所：バイコム陸上競技場(兵庫県尼崎市) ※事前申込 詳細は「eA記録会」案内書をご覧ください
1月17日	ロングペース走 120-150分【コーチによるペースメイク 4分20秒/km・5分20秒/km・6分20秒/km】
1月24日	ロングペース走 120-150分【コーチによるペースメイク 4分40秒/km・5分40秒/km・6分40秒/km】
2月7日	ロングペース走 120-150分【コーチによるペースメイク 5分00秒/km・6分00秒/km・7分00秒/km】
2月14日	ロングペース走 120-150分【コーチによるペースメイク 4分20秒/km・5分20秒/km・6分20秒/km】
2月21日	ロングペース走 120-150分【コーチによるペースメイク 4分40秒/km・5分40秒/km・6分40秒/km】
3月7日	ロングペース走 120-150分【コーチによるペースメイク 5分00秒/km・6分00秒/km・7分00秒/km】
3月14日	ロングペース走 120-150分【コーチによるペースメイク 4分20秒/km・5分20秒/km・6分20秒/km】
3月21日 10:20~12:20	特別プログラム「マラソン練習法を頭で理解し脚で実感しよう!」メイン講師 松井祥文 講義 30分 市民ランナーにこそ必要なマラソン練習法とは? / 実技 60分 講義の内容に沿った各練習法の体験

- ※ ロングペース走のコーチによるペースメイクは120分間です。
- ※ ロングペース走は、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。コーチのペースサポートで効果の高い練習ができます。
- ※ 練習終了 12:50 店舗解散 13:20 / 練習終了 13:20 店舗解散 13:50 / の2グループで店舗に戻ります。

🌙【火曜練習会】 開始時間 19:30 様々な練習法で「スピード持久力養成」と「フォーム改善」

日程	メイン練習の内容	補強練習の内容
1月6日	インターバル走 2km x2-4セット	フォーム改善と動きづくりのドリル
1月13日	ビルドアップ走 50分間	ロングスキップ
1月27日	ハイペース走 50分間	フォーム改善と動きづくりのドリル
2月3日	インターバル走 2km x2-4セット	ロングスキップ
2月17日	ビルドアップ走 50分間	フォーム改善と動きづくりのドリル
2月24日	ハイペース走 50分間	ロングスキップ
3月3日	インターバル走 2km x2-4セット	フォーム改善と動きづくりのドリル
3月17日	ビルドアップ走 50分間	ロングスキップ
3月24日	ハイペース走 50分間	フォーム改善と動きづくりのドリル

- ※ 練習終了 20:45 店舗解散 21:15