

完走をめざそう

マラソンチャレンジ教室

一緒に練習
しませんか？

<日程> 5月11日～10月の土曜日(月に3回)

<時間> 13:30～ 1～2時間程度※小雨決行

<対象> 北広島市内にお住いの高校生以上の男女

フルマラソンを5～6時間以内、ハーフ2時間30分以内

で完走することを目標とする方 初心者歓迎!

<参加料> 月額1,500円(保険料含む) ロッカー室利用可



練習相手は
私です
やぎぬまひろし
柳沼 浩

練習会場
エルフィンロード・Fビレッ
ジを中心とした体育館周辺

スポーツインストラクター歴
健康運動指導士歴 35年以上
元クロスカントリースキー選手
自己ベスト フル 3時間22分
主要大会 北海道マラソン

内容
フォームチェック
地面反力向上ワークアウト
インターバル走
ペース走・ビルドアップ走
30k走などなど

目標
Fビレッジマラソン・
北海道マラソン・
札幌マラソン
などなど
完走チャレンジ

きたひろ
健康ポイント
対象事業
※65歳以上

練習日と内容を総合体育館ホームページに掲載します ※悪天候による日程変更があります
<参加申込> 北広島市総合体育館受付かお電話にて申込ください。

シンコースポーツ北海道(株) 総合体育館 ☎372-0808

～完走をめざそう～ 「マラソンチャレンジ教室」

【参加費】 1カ月 3回 1,500円

※月に1～2回しか参加できない事が明確な場合参加費は1,000円とします。

※月単位で参加判断できます。

【練習場所】 総合体育館周辺 エルフィンロードおよびFビレッジ
更衣室(シャワー有)利用可 姿勢解析(sportip)測定料200円引き

【練習日】 土曜日 13:30～ 1～2時間程度 30K走は約4時間程度 小雨決行

悪天候の場合基本振替日設定

月	日	テーマ	主な練習内容予定	主な道内大会
5月	11	基礎体力	フォーム調整・ラダートレーニング・ジョグ	ノーザンホースパーク 洞爺湖
	18	地面反力	フォーム調整確認・階段トレーニング・ジョグ	
	25		地面反力を高めるワークアウト+10kビルドアップ	
6月	8	持久力	ワークアウト+インターバルトレーニング	千歳 JAL 美瑛 Fビレッジ 小樽 函館 サロマ
	15	スピード	ワークアウト+インターバルトレーニング	
	22	Vo2max	ワークアウト+インターバルトレーニング	
7月	6	スピード	ワークアウト+10kビルドアップ走	苫小牧 開陽台 士別 釧路湿原
	13	総合力	ワークアウト+20k走(ペース走)	
	20		30k走(ペース走)	
8月	3	総合力	Wアウト+1k(ペース走)×10+ジョグ	根室シーサイド 北海道マラソン
	10	調整	30k走(ペース走)	
	17		Wアウト+1k(ペース走)×5・ウィインドスプリント	
9月	7	ハーフマ	Wアウト+10K(ペース走)	稚内 網走 ニセコ 旭川 美唄 オホーツク
	14	ラソン	Wアウト+インターバルトレーニング(レースペース)	
	21		Wアウト+10K(ペース走)	
10月	5	調整	Wアウト+1k(ペース走)×5・ウィインドスプリント	札幌 別海 当別 興部 北見 帯広
	12		Wアウト+10K(ペース走)	
	19		Wアウト+10K(ペース走)	

【対象】 主に北海道マラソンの完走を目標にしている方を始めとする初心者および中堅ランナー
フルマラソン完走目標(5時間以内・6時間以内) ハーフマラソン完走目標(2時間30分以内)
内容は変更になる場合があります。

【定員】 20名

赤字の日 入金日

きたひろ健康ポイント対象事業 ※65歳以上の方

【担当アドバイザー】 シンコースポーツ北海道(株)所属インストラクター 柳沼浩

スポーツインストラクター歴・健康運動指導士歴 35年 元クロスカントリースキー選手

主な大会 北海道マラソン 自己ベスト 3時間22分