

回数	開催日	テーマ	概要	講師	会場	グループ	集合/受付	座学	実技	終了	その他
第1回	10.25 Sun	【座学】 目標達成までのトレーニングプランを考える	現状と目標を明確にし、順調にトレーニングを進めるためのポイント。	中島・北島	オンライン配信	-	-	16:00~		17:30	
		【実技】 ランニングフォームのメカニズム / フォームを作りとケガ予防のためのチェック	良いフォームを意識しながら走るために、理想的なランニングフォームのメカニズムを学ぶ。								
第2回	10.31 Sat	【座学】 理想のランニングフォームとは	理想のランニングフォームを学ぶ。	中島	オンライン配信	-	-	9:00~		10:30	
第3回	11.8 Sun	【実技】 ランニングフォームチェック	ランニングフォームを撮影し、個々のフォームの特徴を解説。	中島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	8グループ	A 9:30~ B 10:30~ C 11:30~ D 13:00~ E 14:00~ F 15:00~ G 16:00~ H 17:00~	A 10:00~ B 11:00~ C 12:00~ D 13:30~ E 14:30~ F 15:30~ G 16:30~ H 17:30~	A 11:00 B 12:00 C 13:00 D 14:30 E 15:30 F 16:30 G 17:30 H 18:30		
第4回	11.21 Sat	【座学】 ランニングアイテムについて	ランニンググッズの紹介	中島	オンライン配信	-	-	9:00~		10:30	
第5回	11.22 Sun	【実技】 ランニングフォーム修正のエクササイズ	ランニングフォームを修正するためのエクササイズの紹介。	中島	茅ヶ崎市総合体育館2階 第2体育室 〒253-8686 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎1-9-63		A 9:30~ B 12:30~	A 10:00~ B 13:00~	A 11:30 B 14:30		
第6回	11.28 Sat	【座学】 心拍トレーニングの知識	効率良いトレーニングのために心拍を活用する方法について解説。トレーニングスピードの組み合わせ方など。	中島	オンライン配信	-	-	9:00~		10:30	
第7回	12.6 Sun	【実技】 トレーニングのスピードとペース作り（心拍計を使って）	トレーニング時のペースの作り方、自身の強度感覚や心拍計を用いた方法の体験。	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1		A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~	A 12:00 B 15:30		
第8回	12.12 Sat	【座学】 ランニングのケガについて 【実技】 ケガ予防のためのコンディショニング	ランニングで起こる怪我についての説明 ケガを予防するためのコンディショニング	竹江	Happy2 Body（青葉台） 〒227-0062 神奈川県横浜市青葉区青葉台2丁目2-5		A 8:30~ B 10:30~ C 12:30~ D 14:30~ E 16:30~	A 9:00~ B 11:00~ C 13:00~ D 15:00~ E 17:00~	A 10:00 B 12:00 C 14:00 D 16:00 E 18:00		全クラス合同
	12.13 Sun	【座学】 ランニングのケガについて 【実技】 ケガ予防のためのコンディショニング	ランニングで起こる怪我についての説明 ケガを予防するためのコンディショニング	竹江	Happy2 Body（青葉台） 〒227-0062 神奈川県横浜市青葉区青葉台2丁目2-5		A 8:30~ B 10:30~ C 12:30~ D 14:30~ E 16:30~	A 9:00~ B 11:00~ C 13:00~ D 15:00~ E 17:00~	A 10:00 B 12:00 C 14:00 D 16:00 E 18:00		全クラス合同
第9回	12.20 Sun	【実技】 ペース走	ペース感覚を身につけるためにあえてペースの変化をつけてトレーニングを行う。	中島・北島	大磯プリンスホテル 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546		A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~	A 12:00 B 15:30		
第10回	1.10 Sun	【実技】 ペース走	ペース感覚を身につけるためにあえてペースの変化をつけてトレーニングを行う。	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1		A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~	A 12:00 B 15:30		全クラス合同
第11回	1.17 Sun	【実技】 120分間走（20km走）	レースペースの感覚を身につけながら120分イーブンペース（補給のテストも行う）	中島・北島	大磯プリンスホテル 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546	合同	A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~	A 12:30 B 15:30		全クラス合同
第12回	1.31 Sun	【実技】 150分間走（30km走）	レースペースの感覚を身につけながら150分イーブンペース（補給のテストも行う）	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	合同	A 9:30~ B 13:30~	A 10:00~ B 14:00~	A 13:00 B 17:00		全クラス合同
第13回	2.14 Sun	【座学】 大会情報	大会の情報とレース当日までの過ごし方、レース中のペース配分や補給についての解説	中島・北島	集合・状況によりオンライン配信	-	A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~	A 12:30 B 16:00		
		【実技】 コンディショニング	レース直前までに行って欲しいストレッチングと軽いエクササイズ		大磯プリンスホテル 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546						
第14回	2021年3月 日曜日	【座学】 レースの振り返り、次回大会に向けて	レース結果を振り返り、次回大会に向けたトレーニングプランを考えます。	中島・北島	藤沢駅周辺（予定）	全体	17:30	18:00~	20:00		懇親会費用 一人3,000円予定 全クラス合同
		懇親会									