

回数	開催日	テーマ	概要	講師	会場	グループ	定員	集合/受付	座学	実技	終了	その他
第1回	7.30 Sat	【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	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	A	25名	9:30	10:00		12:30	
		【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。			B	25名	13:00	13:30		15:00	
第2回	8.6 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	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	A	12名	9:00	9:30		11:00	
		【実技】 ランニングフォームを良くするための 歩き方、走り方、トレーニングのスピード	フォームを良くするための姿勢づくり、歩くときの姿勢づくり。日常のトレーニングペースを学ぶ。			B	13名	10:30	11:00		12:30	
						C	12名	14:00	14:30		16:00	
						D	13名	15:00	15:30		17:00	
第3回	8.20 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	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	A	25名	8:30	9:00		11:00	
		【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。			B	25名	16:00	16:30		18:30	
第4回	9.11 Sun	【座学】 心拍トレーニングの知識	心拍計は初心者にはわかりにくいペース配分をガイドしてくれるアイテム。心拍計を使ったトレーニング方法。	中島	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	A	25名	8:30	9:00		11:00	
		【実技】 ペースの作り方	トレーニングペースの作り方と心拍計を用いたトレーニング体験。			B	25名	16:00	16:30		18:30	
第5回	10.1 Sat	【座学】 ランニングのケガについて	ランニングで起こる怪我についての説明	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	合同	各16名	A 8:45~	A 9:00~	A 10:15		
	10.2 Sun	【実技】 ケガ予防のためのコンディショニング	ケガを予防するためのコンディショニング					B 10:30~	B 10:45~	B 12:00		
第6回	10.9 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	100名	9:30~	—	10:00~	12:30	全クラス合同
						B	100名	13:00~	—	13:30~	16:00	
第7回	10.22 Sat	【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	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	50名	9:30~	—	10:00~	13:00	全クラス合同
						B	50名	13:30~	—	14:00~	17:00	
第8回	11.6 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	A	50名	9:30~	—	10:00~	13:00	全クラス合同
						B	50名	13:30~	—	14:00~	17:00	
第9回	11.19 Sat	【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	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	A	17名	9:30	10:00		12:00	
		【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			B	17名	12:30	13:00		14:30	
						C	16名	14:30	15:00		16:30	
第10回	2023年 1.15 Sat 予定	【座学】 レースの振り返り、次回大会に向けて  懇親会	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	藤沢商工会館ミナパーク (予定) 〒251-0052 神奈川県藤沢市 藤沢607-1	全体	100名	17:00	17:30~		20:20	懇親会費用 一人3,000円予定