

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	7.31 Sun	【座学】 フルマラソンのメカニズム	42.195kmを走る身体のメカニズムを知る エネルギー代謝・筋肉と関節の動き	中島・北島	藤沢商工会館ミナパーク 〒251-0052 神奈川県藤沢市 藤沢607-1	ベーシック	100名	9:20~	9:45~	11:45																						
		【座学/計画】 目標達成までのトレーニングプランを考える	現状把握し、レースまでのトレーニングプランを考える																													
第2回	8.7 Sun	【実技/座学】 理想のランニングフォーム ランニングフォーム分析	100mほどの直線を走って横からと正面の動画を撮影	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~	12:30																						
			撮影した動画の修正すべきポイントをチェック 理想のフォームとの比較			B	50名	16:30~	17:00~	19:30																						
第3回	8.21 Sun	【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・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~	12:30																						
		【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ドリル、エクササイズの紹介 日常のトレーニングで良い動きを作るための方法を紹介			B	50名	13:00~	13:30~	16:00																						
第4回	8.28 Sun	【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・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	13:00~	13:30~	16:00																						
		【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）	走るペースによる強度の変化を3つの指標（心拍、ペース、自覚的運動強度）で考える。走りながら自分の感覚、ペース、心拍を合わせていく			B	50名	16:30~	17:00~	19:30																						
第5回	10.1 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	合同	各16名	A 8:45~	A 9:00~	A 10:15																						
	10.2 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					B 10:30~	B 10:45~	B 12:00			C 12:15~	C 12:30~	C 13:45	D 14:00~	D 14:15~	D 15:30	E 15:45~	E 16:00~	E 17:15	F 17:30~	F 17:45~	F 19:00	G 8:45~	G 9:00~	G 10:15	H 10:30~	H 10:45~	H 12:00	I 12:15~	I 12:30~
第6回	10.9 Sun	【実技】 90分走	最も大切なペース感覚を身につけるために、様々なペースで走ってみる。自覚的な感覚と心拍、実際のペースを合わせてゆく。	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	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	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	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	11.20 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	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	50名	9:30~	10:00~	12:30																						
		【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	50名	13:00~	13:30~	16:00																						
第10回	2023年 1.15 Sun 予定	【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																					
		懇親会																														