

TEAM S.I.M.
湘南ベーシック

	日程	場所	時間	テーマ	内容
1	6/15	ひらつかサンライフアリーナ	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	自分のトレーニングプランをしっかり作る！	強度（走るペース）、頻度、種類、時間を徹底的に考える。過去のレース結果、トレーニングの状況、目標を客観的に把握。体力のタイプや生活パターンなどから12月までの具体的な計画を立てる。自分で考える力を作る 室内の講義のみ
2	6/29	ひらつかサンライフアリーナ	①10:00-12:00 ②16:30-18:30	動画を利用したしたフォーム分析	100mほどの距離を走り、横からと正面からの動画を撮影。すぐに室内に移動してフォームを分析。改善すべき点を指摘します。他の参加者の動画とその分析を見ることで、気をつけるべき点を知ることができる。 屋外と室内。ランニングができる準備を！
3	7/13	ひらつかサンライフアリーナ	①13:30-15:30 ②16:30-18:30	心拍とペース（強度）を意識したランニングを学ぶ・フォーミングドリルの紹介	1回目で考えたトレーニングペースと客観的な指標である心拍と合わせて確認する。基本となるペースを意識つつ、心拍により体調や環境（暑熱環境下）でのトレーニング調整ができるようにする。夏のトレーニング計画も考える。講義とランニング実技。心拍計（ガーミン）を使用
4	8/3	ZUCC FUTSAL BASE 海老名	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	ランニングフォームを改善する方法	第2回で指摘された修正点を変える方法を実技で行う。真夏にやるべきトレーニングの確認 室内実技のみ。
5	9/28	大磯コネクト	①09:30-11:30 ②10:00-12:00 ③10:30-12:30 ④11:00-13:00 ⑤13:15-15:15 ⑥13:45-15:45 ⑦14:15-16:15 ⑧14:45-16:45	動画を利用したしたフォーム分析（2） 60分ペース走	フォームの改善のチェックを簡単に行い、その後、60分間のペース走。ペースコントロールを適切に行い、トレーニング効率を上げられるペースを意識しながら行う。
6	10/4	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-12:00 ②13:00-15:30 ③16:30-19:00	90分走（変化走）	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。あえて途中でペースを変えて身体への負担を感じ、ペースコントロールを学ぶ。ここまでに90分走って余裕があるくらいまでにしておきましょう
7	10/25	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-12:30 ②13:30-16:30	120分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。このトレーニングによりペースを再考しましょう。ここまでに120分走り続ける力を作っておきましょう。
8	11/9	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-13:00 ②14:00-17:00	150分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。このトレーニングによりペースを再考しましょう。ここまでに150分走り続ける力を作っておきましょう。
9	11/23	ひらつかサンライフアリーナ	①10:00-12:00 ②16:30-18:30	レース戦略とコンディショニング	コースの詳細を知る。レース当日に最高のコンディションを作るための方法を知り、レースまでの過ごし方を考える。当日のウェアの選択や栄養補給などのアドバイスも行います。
10	1月	茅ヶ崎予定 詳細後日	調整中	振り返りと親睦会	レースの結果を振り返り、次に向けた課題を明確にしましょう

TEAM S.I.M.
湘南ビギナー

	日程	場所	時間	テーマ	内容
1	6/15	ひらつかサンライフアリーナ	16:30-18:30	フルマラソンのメカニズム	走る時、身体ではどんな事が起きているのか？フルマラソンを楽しむためには、どんな活動が必要なのか？初心者に多い間違いなどを解説し、レースまでに必要なことを明確にします。
2	6/29	ひらつかサンライフアリーナ	13:30-15:30	動画を利用したしたフォーム分析	100mほどの距離を走り、横からと正面からの動画を撮影。すぐに室内に移動してフォームを分析。改善すべき点を指摘します。他の参加者の動画とその分析を見ることで、気をつけるべき点を知ることができる。屋外と室内。ランニングができる準備を！
3	7/13	ひらつかサンライフアリーナ	10:00-12:00	心拍とペースを意識したランニングを学ぶ	ランニングウォッチを活用して、身体への負荷を客観的に知り、走るスピードへの意識を高めて行きます。
4	8/3	ZUCC FUTSAL BASE 海老名	16:30-18:30	ランニングフォームを改善する方法	第2回で指摘された修正点を変える方法を実技で行う。 真夏にやるべきトレーニングの確認 室内実技のみ。
5	9/28	大磯コネクト	①09:30-11:30 ②10:00-12:00 ③10:30-12:30 ④11:00-13:00 ⑤13:15-15:15 ⑥13:45-15:45 ⑦14:15-16:15 ⑧14:45-16:45	動画を利用したしたフォーム分析（2） 60分ペース走	フォームの改善のチェックを簡単に行い、その後、60分間のペース走。 ペースコントロールを適切に行い、トレーニング効率を上げられるペースを意識しながら行う。
6	10/4	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-12:00 ②13:00-15:30 ③16:30-19:00	90分走（変化走）	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 あえて途中でペースを変えて身体への負担を感じ、ペースコントロールを学ぶ ここまでに90分走って余裕があるくらいまでにしておきましょう
7	10/25	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-12:30 ②13:30-16:30	120分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。 ここまでに120分走り続ける力を作っておきましょう。
8	11/9	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-13:00 ②14:00-17:00	150分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。 ここまでに150分走り続ける力を作っておきましょう。
9	11/23	ひらつかサンライフアリーナ	13:30-15:30	レース戦略とコンディショニング	コースの詳細を知る。レース当日に最高のコンディションを作るための方法を知り、レースまでの過ごし方を考える。 当日のウェアの選択や栄養補給などのアドバイスも行います。
10	1月	茅ヶ崎予定 詳細後日	調整中	振り返りと親睦会	レースの結果を振り返り、次に向けた課題を明確にしましょう

TEAM S.I.M.
東京

	日程	場所	時間	テーマ	内容
1	6/21	TIME SHARING 竹橋 廣瀬第3ビル 3F	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	自分のトレーニングプランをしっかりと作る！	強度（走るベース）、頻度、種類、時間を徹底的に考える。過去のレース結果、トレーニングの状況、目標を客観的に把握。体力のタイプや生活パターンなどから12月までの具体的な計画を立てる。自分で考える力を作る 室内の講義のみ
2	6/28	TIME SHARING 竹橋 廣瀬第3ビル 3F	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	動画を利用したしたフォーム分析	100mほどの距離を走り、横からと正面からの動画を撮影。すぐに室内に移動してフォームを分析。改善すべき点を指摘します。他の参加者の動画とその分析を見ることで、気をつけるべき点を知ることができる。 屋外と室内。ランニングができる準備を！
3	7/12	TIME SHARING 竹橋 廣瀬第3ビル 3F	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	心拍とペース（強度）を意識したランニングを学ぶ・フォーミングドリルの紹介	1回目で考えたトレーニングペースと客観的な指標である心拍と合わせて確認する。基本となるペースを意識つつ、心拍により体調や環境（暑熱環境下）でのトレーニング調整ができるようにする。夏のトレーニング計画も考える。 講義とランニング実技。心拍計（ガーミン）を使用
4	8/2	フットサルスタジオライズ豊洲	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	ランニングフォームを改善する方法	第2回で指摘された修正点を変える方法を実技で行う。真夏にやるべきトレーニングの確認 室内実技のみ。
5	9/27	TIME SHARING 竹橋 廣瀬第3ビル 3F	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	動画を利用したフォーム分析（2） 60分ペース走	フォームの改善のチェックを簡単に行い、その後、60分間のペース走。ペースコントロールを適切に行い、トレーニング効率を上げられるペースを意識しながら行う。
6	10/4	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-12:00 ②13:00-15:30 ③16:30-19:00	90分走（変化走）	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 あえて途中でペースを変えて身体への負担を感じ、ペースコントロールを学ぶ ここまで90分走って余裕があるくらいまでにしておきましょう
7	10/25	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-12:30 ②13:30-16:30	120分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。ここまで120分走り続ける力を作っておきましょう。
8	11/9	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-13:00 ②14:00-17:00	150分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。ここまで150分走り続ける力を作っておきましょう。
9	11/22	都内ノアスタジオ	調整中	レース戦略とコンディショニング	コースの詳細を知る。レース当日に最高のコンディションを作るための方法を知り、レースまでの過ごし方を考える。 当日のウェアの選択や栄養補給などのアドバイスも行います。
10	1月	茅ヶ崎予定 詳細後日	調整中	振り返りと親睦会	レースの結果を振り返り、次に向けた課題を明確にしましょう

オンライン講習

※みなさんの希望などによりテーマ、内容を変更する場合があります。

【各回 19:30~20:00】

	日程	テーマ	内容
1	6/24	マラソンを走るとは	42.195kmをできるだけ楽しく走るために必要なことをまとめましょう。 身体の中で起きている反応、筋肉や骨の動き、力学…必要な体力や技術をまず知ります
2	6/30	実は心肺持久力よりも大切なものがある	長距離走というと心肺持久力が必要と思われがちですが、実は同じくらい大切なことがあります。
3	7/15	「今は脂肪を使ってる？それとも糖質？」-1	細胞レベルで起きている事を考えて走ると効率が変わる！速く走るためには体重、体脂肪率をコントロールすべき？
4	7/24	暑い時期のトレーニングを考える	最近の夏の猛暑は半端ない…。暑い時期のトレーニングを工夫してレベルアップしましょう
5	8/5	「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-1	あのコーチに言われる事ってこう言う事だったのか？真下に着地しろ！前傾しろ！の意味を理解します基本的な力学を学ぶ！
6	8/26	「実はリカバリーが大切」（栄養学）	走って痩せる？リカバリーの効率を高める栄養の基礎を知ってコントロールする！
7	9/9	「今は脂肪を使ってる？それとも糖質？」-2	細胞レベルで起きている事を考えて走ると効率が変わる！
8	9/25	「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-2	[フォアフットor 踵着地？]もうこの質問に飽きましたが、明確にお答えします。
9	10/7	「ランナーの9割はケガをする！」	ケガする理由を知って、その予防方法を知って、自分をコントロール
10	10/23	「頑張るだけがトレーニングではない」	トップアスリートの研究でも疲労回復の分野が熱い！
11	11/11	「いつまでトレーニングする？」	最終調整についてお伝えします。心のコントロールが一番難しいかも
12	11/25	「レースはこうやって走れ！」	気温、湿度、コースの高低差、どこでどんなペースで走る！レース中にそれを維持したり、変更したりすることで、納得のいくレースができる！