

回数	開催日	内容	概要	講師	会場	グループ	集合/受付	開始	終了
第1回	7.29 Sat	【座学】 レースまでのトレーニングプラン 基礎栄養学とサプリメント	導入（レースまでのトレーニングプラン、心拍トレーニング） レースまでの期間と気候、体力に合わせたトレーニング 栄養学の基本 45分 レースまでのトレーニングプラン 30分 心拍トレーニング 30分 基礎栄養学とサプリメント 120分	中島	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	-	9:30	10:00	12:00
第2回	8.5 Sat	フォーミング講座 理想のランニングフォームを学ぶ。 動画によるフォームチェック（撮影と解説）	良いフォームを意識しながら走るために、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	-	9:30	10:00	12:00
第3回	8.19 Sat	【座学】 スポーツ技術が上達する仕組みの解説 【実技】 ストレッチング・ドリル	フォームが変わる仕組みを知って効率良く走る！ スポーツ技術が上達する仕組みの解説（45～60分） ストレッチング・ドリル 実技（45～60分） 120分	中島	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	-	8:30	9:00	11:00
第4回	【日付選択制】 9.9 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。 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 松本ビル#402	合同	-	-	-
	【日付選択制】 9.10 Sun	【実技】 ケガ予防のためのコンディショニング					-	-	-
第5回	9.16 Sat	【座学】 心拍トレーニングの知識 【実技】 ペースの作り方	心拍トレーニング実技 1回目の解説の復習 心拍管理の課題を与えてLTレベルを感じてもらったり、 ペースコントロールを心拍で行う実技	中島	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	-	9:00	9:30	12:00
第6回	9.30 Sat	【実技】 90分間走	ペース走 第5回のLTペース90%を90分	中島	ひらつか サン・ライフアリーナ 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	A	9:30	10:00	12:00
						B	13:00	13:30	15:30
第7回	10.15 Sun	【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	中島・北島	大磯プリンスホテル(予定) 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546	A	9:30	10:00	13:00
						B	13:30	14:00	17:00
第8回	11.5 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	北島	大磯プリンスホテル(予定) 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546	A	9:30	10:00	13:00
						B	13:30	14:00	17:00
第9回	11.18 Sat	【座学】 レースまでの調整方法 【実技】 ストレッチング実技	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。 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	中島	5A Sports LAB. 〒105-0003 東京都港区西新橋2-17-4	-	9:30	10:00	12:00
第10回	2024.1.14 Sun	【座学】 レースの振り返り、次回大会に向けて 【希望者のみ】 懇親会（会費¥3,500）	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	17:00	17:30	20:30