

# TEAM S.I.M.

## 湘南ベーシック・ビギナークラス

| 日程          | 場所                  | 時間   | 内容  |
|-------------|---------------------|--|---|
| 6/2<br>Sun  | ひらつか<br>サンライフアリーナ   | ①10:00-12:00<br>ベーシック<br>②13:30-15:30<br>ベーシック<br>③16:30-18:30<br>ビギナー | 【講義のみ】<br>「マラソンの基礎知識・トレーニングプラン・目標設定」<br>フォームのことや身体の中で起きていることを<br>頭で理解して走るための基礎知識。<br>高いモチベーションを維持させる<br>(マラソンに関わること全般、トレーニング理論) |
| 6/30<br>Sun | ひらつか<br>サンライフアリーナ   | ①10:00-12:00<br>ベーシック<br>②13:30-15:30<br>ベーシック<br>③16:30-18:30<br>ビギナー | 【講義+実技】「心拍・ペースを意識して走る」<br>体の中で起きていることをしっかり理解して走ると、<br>トレーニング効率は大きく変わります。<br>(運動生理学・エネルギー代謝・心拍トレーニング)                            |
| 7/28<br>Sun | ひらつか<br>サンライフアリーナ   | ①10:00-12:00<br>ベーシック<br>②13:30-15:30<br>ベーシック<br>③16:30-18:30<br>ビギナー | 【講義+実技】「動画によるフォーム分析」<br>理想のフォームを機能解剖・力学を理解しながら考えます。<br>100mほどの距離を2~3本走って動画撮影し、<br>一人ずつ分析をします                                    |
| 8/4<br>Sun  | 茅ヶ崎市役所<br>コミュニティホール | ①10:00-12:00<br>ベーシック<br>②13:30-15:30<br>ベーシック<br>③16:30-18:30<br>ビギナー | 【講義+室内実技】「フォームを変える」<br>暑い時期にしっかりフォームを意識して<br>理想のフォームを作ります<br>(動きの学習・ドリルの紹介)   |

8/24  
Sat  
or  
8/25  
Sun

Happy2Body  
(横浜青葉台)

A 08:45-10:20  
B 10:45-12:20  
C 12:45-14:20  
D 14:45-16:20  
E 16:45-18:20

【講義+室内実技】

ケガ予防・コンディショニング  
怪我のメカニズムを知り、  
予防のためのコンディショニングを学びます。  
室内でのストレッチング、  
フォームローラーを使ったエクササイズ

日程選択

9/22  
Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

①9:30-12:00  
②13:00-15:30  
③16:30-19:00

【実技のみ】グループラン90~120分(変化走)

ペース感覚を養うためにあえてペースを変化させて走ります  
※ランニング実技は同じレベルの方達と走ります。

10/5  
Sat

ひらつか  
サンライフアリーナ

①9:30-12:30  
②13:30-16:30

【実技のみ】グループラン120~150分(ペース走)

徐々に距離を伸ばしながら、ペース感覚を養います。

11/3  
Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

①9:30-13:00  
②14:00-17:00

【実技のみ】グループラン150~180分(ペース走) 30km以下

レース1ヶ月前の仕上げ。長い時間。  
適切なペースで走り続けることを目標に行います。

11/17  
Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

①10:00-12:00  
ベーシック  
②13:30-15:30  
ベーシック  
③16:30-18:30  
ビギナー

【講義+室内実技】「コンディショニング・レース攻略

レースまでの過ごし方レース戦略についての講義を行います  
ストレッチングを入念に行って、身体を良い状態にします。

1/18  
Sat

茅ヶ崎予定 詳細後日 詳細後日

【講義のみ】振り返り/打ち上げパーティー(費用別途)

レース結果の分析と今後のためのアドバイスをします。  
終了後は、一緒にトレーニングしてきた仲間と  
楽しい時間を過ごしましょう

# TEAM S.I.M. 東京クラス

| 日程          | 場所                                    | 時間                           | 内容   |
|-------------|---------------------------------------|------------------------------|--|
| 6/1<br>Sat  | 夢の島競技場                                | ①10:00-12:00<br>②13:30-15:30 | <b>【講義のみ】</b><br>「マラソンの基礎知識・トレーニングプラン・目標設定」<br>フォームのことや身体の中で起きていることを頭で理解して走るための基礎知識。<br>高いモチベーションを維持させる<br>(マラソンに関わること全般、トレーニング理論) |
| 6/22<br>Sat | 夢の島競技場                                | ①10:00-12:00<br>②13:30-15:30 | <b>【講義+実技】</b> 「心拍・ペースを意識して走る」<br>体の中で起きていることをしっかり理解して走ると、トレーニング効率は大きく変わります。<br>(運動生理学・エネルギー代謝・心拍トレーニング)                           |
| 7/20<br>Sat | 夢の島競技場                                | ①10:00-12:00<br>②13:30-15:30 | <b>【講義+実技】</b> 「動画によるフォーム分析」<br>理想のフォームを機能解剖・力学を理解しながら考えます。<br>100mほどの距離を2~3本走って動画撮影し、一人ずつ分析をします                                   |
| 8/3<br>Sat  | FUTSAL STUDIO<br>RISE TOYOSU<br>(東雲駅) | ①10:00-12:00<br>②13:00-15:00 | <b>【講義+室内実技】</b> 「フォームを変える」<br>暑い時期にしっかりフォームを意識して理想のフォームを作ります<br>(動きの学習・ドリルの紹介)  |

8/24

Sat

or

8/25

Sun

Happy2Body (横  
浜青葉台)

A 08:45-10:20

B 10:45-12:20

C 12:45-14:20

D 14:45-16:20

E 16:45-18:20

【講義+室内実技】

ケガ予防・コンディショニング

怪我のメカニズムを知り、

予防のためのコンディショニングを学びます。

室内でのストレッチング、

フォームローラーを使ったエクササイズ

日程選択

9/22

Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

①9:30-12:00

②13:00-15:30

③16:30-19:00

【実技のみ】グループラン90~120分 (変化走)

ペース感覚を養うためにあえてペースを変化させて走ります。

※ランニング実技は同じレベルの方達と走ります。

10/5

Sat

ひらつか  
サンライフアリーナ

①9:30-12:30

②13:30-16:30

【実技のみ】グループラン120~150分 (ペース走)

徐々に距離を伸ばしながら、ペース感覚を養います。

11/3

Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

①9:30-13:00

②14:00-17:00

【実技のみ】グループラン150~180分 (ペース走) 30km以下

レース1ヶ月前の仕上げ。長い時間。

適切なペースで走り続けることを目標に行います。

11/16

Sat

新宿ノアスタジオ

①10:00-12:00

②13:00-15:00

【講義+室内実技】「コンディショニング・レース攻略」

レースまでの過ごし方、レース戦略についての講義を行います。

ストレッチングを入念に行って、身体を良い状態にします。

1/18

Sat

茅ヶ崎予定 詳細後日 詳細後日

【講義のみ】

振り返り / 打ち上げパーティー (費用別途)

レース結果の分析と今後のためのアドバイスをします。

終了後は、一緒にトレーニングしてきた仲間と

楽しい時間を過ごしましょう