

# 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 Sun	ひらつか サンライフアリーナ	①1000-1200 ベーシック ②1330-1530 ベーシック ③1630-1830 ビギナー	【講義のみ】 「マラソンの基礎知識・トレーニングプラン・目標設定」 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。 高いモチベーションを維持させる (マラソンに関わること全般、トレーニング理論)
6/30 Sun	ひらつか サンライフアリーナ	①1000-1200 ベーシック ②1330-1530 ベーシック ③1630-1830 ビギナー	【講義+実技】「心拍・ペースを意識して走る」 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。 (運動生理学・エネルギー代謝・心拍トレーニング)
7/28 Sun	ひらつか サンライフアリーナ	①1000-1200 ベーシック ②1330-1530 ベーシック ③1630-1830 ビギナー	【講義+実技】「動画によるフォーム分析」 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。 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
8/4 Sun	茅ヶ崎 詳細後日	①1000-1200 ベーシック ②1330-1530 ベーシック ③1630-1830 ビギナー	【講義+室内実技】「フォームを変える」 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 (動きの学習・ドリルの紹介)
8/24 Sat or 8/25 Sun	Happy2Body (横浜青葉台)	詳細後日	【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

9/22

Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

- ①930-1200
- ②1300-1530
- ③1630-1900

**【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。

9/23

Mon祝

10/5

Sat

ひらつか  
サンライフアリーナ

- ①930-1230
- ②1330-1630

**【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。

10/6

Sun

11/3

Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

- ①930-1300
- ②1400-1700

**【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。

11/4

Mon祝

11/17

Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

- ①1000-1200  
ベーシック
- ②1330-1530  
ベーシック
- ③1630-1830  
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 Sat	夢の島競技場	①1000-1200 ②1330-1530	<b>【講義のみ】</b> 「マラソンの基礎知識・トレーニングプラン・目標設定」 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。 高いモチベーションを維持させる (マラソンに関わること全般、トレーニング理論)
6/22 Sat	夢の島競技場	①1000-1200 ②1330-1530	<b>【講義+実技】</b> 「心拍・ペースを意識して走る」 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。 (運動生理学・エネルギー代謝・心拍トレーニング)
7/20 Sat	夢の島競技場	①1000-1200 ②1330-1530	<b>【講義+実技】</b> 「動画によるフォーム分析」 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。 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 Sat	FUTSAL STUDIO RISE TOYOSU (東雲駅)	①1000-1200 ②1300-1500	<b>【講義+室内実技】</b> 「フォームを変える」 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 (動きの学習・ドリルの紹介)
8/24 Sat or 8/25 Sun	Happy2Body (横浜青葉台)	詳細後日	<b>【講義+室内実技】</b> 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

9/22

Sun  
or  
9/23

ひらつか  
サンライフアリーナ

- ①930-1200
- ②1300-1530
- ③1630-1900

【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。

Mon祝

10/5

Sat  
or  
10/6  
Sun

ひらつか  
サンライフアリーナ

- ①930-1230
- ②1330-1630

【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  
or  
11/4

ひらつか  
サンライフアリーナ

- ①930-1300
- ②1400-1700

【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。

Mon祝

11/16

Sat

新宿ノアスタジオ

- ①1000-1200
- ②1300-1500

【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.**  
**湘南ベーシック・ビギナー**

	日程	場所	時間	内容
1	<b>6/2</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①1000-1200(ベーシック) ②1330-1530(ベーシック) ③1630-1830(ビギナー)	【講義のみ】 「マラソンの基礎知識・トレーニングプラン・目標設定」 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。高いモチベーションを維持させる (マラソンに関わること全般、トレーニング理論)
2	<b>6/30</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①1000-1200(ベーシック) ②1330-1530(ベーシック) ③1630-1830(ビギナー)	【講義+実技】「心拍・ペースを意識して走る」 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。 (運動生理学・エネルギー代謝・心拍トレーニング)
3	<b>7/28</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①1000-1200(ベーシック) ②1330-1530(ベーシック) ③1630-1830(ビギナー)	【講義+実技】 「動画によるフォーム分析」 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。 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
4	<b>8/4</b>	茅ヶ崎 詳細後日	①1000-1200(ベーシック) ②1330-1530(ベーシック) ③1630-1830(ビギナー)	【講義+室内実技】 「フォームを変える」 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作ります (動きの学習・ドリルの紹介)
5	<b>8/24-25</b>	Happy2Body (横浜青葉台)	詳細後日	【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
6	<b>9/22-23</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①930-1200 ②1300-1530 ③1630-1900	【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。
7	<b>10/5-6</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①930-1230 ②1330-1630	【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。
8	<b>11/3-4</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①930-1300 ②1400-1700	【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。
9	<b>11/17</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①1000-1200(ベーシック) ②1330-1530(ベーシック) ③1630-1830(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。
10	<b>1/18</b>	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 (別途費用) 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**

	日程	場所	時間	内容
1	<b>6/1</b>	夢の島競技場	①1000-1200 ②1330-1530	【講義のみ】 「マラソンの基礎知識・トレーニングプラン・目標設定」 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。高いモチベーションを維持させる (マラソンに関わること全般、トレーニング理論)
2	<b>6/22</b>	夢の島競技場	①1000-1200 ②1330-1530	【講義+実技】「心拍・ペースを意識して走る」 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。 (運動生理学・エネルギー代謝・心拍トレーニング)
3	<b>7/20</b>	夢の島競技場	①1000-1200 ②1330-1530	【講義+実技】 「動画によるフォーム分析」 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。 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
4	<b>8/3</b>	FUTSAL STUDIO RISE TOYOSU (東雲駅)	①1000-1200 ②1300-1500	【講義+室内実技】 「フォームを変える」 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作ります (動きの学習・ドリルの紹介)
5	<b>8/24-25</b>	Happy2Body (横浜青葉台)	詳細後日	【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
6	<b>9/22-23</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①930-1200 ②1300-1530 ③1630-1900	【実技のみ】 グループプラン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。
7	<b>10/5-6</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①930-1230 ②1330-1630	【実技のみ】 グループプラン 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。
8	<b>11/3-4</b>	ひらつかサンライフアリーナ	①930-1300 ②1400-1700	【実技のみ】 グループプラン 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。
9	<b>11/16</b>	新宿ノアスタジオ	①1000-1200 ②1300-1500	【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。
10	<b>1/18</b>	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(別途費用) 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

	日程	内容
1	6月上旬	「頭を使って走る！」 今までのランニングへの向き合い方を考え、次のステップへ！ マラソンの基礎知識・目標設定 フォームのこと、身体の中で起きていることを頭で理解して走る
2	6月下旬	「自分のコーチになろう！」（セルフプランの作り方） トレーニング理論を元にトレーニング計画を考えられるようにする 月間●km走れって言われるけど...
3	7月上旬	「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！
4	7月下旬	「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。
5	8月上旬	「今は脂肪を使ってる？それとも糖質を使ってる？」-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？
6	8月下旬	「今は脂肪を使ってる？それとも糖質を使ってる？」-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
7	9月上旬	「ランナーの9割はケガをする！」こんなランニング界を変えたい 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！
8	9月下旬	「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！
9	10月上旬	「睡眠、入浴、ストレッチング、マッサージ」何が効果あるのか？
10	10月下旬	「ただ体幹トレーニングを真似している人！必見」 なぜ体幹が必要なのか？レース中、体幹をコントロールするだけで体への負担が変わる。
11	11月上旬	「マラソンは戦略のスポーツだ！」 気温、湿度、コースの高低差、どこでどんなペースで走る！そして、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！
12	11月下旬	「最終調整！」 レースはスタート地点で絶好調であることが一番大切！レース前の過ごし方をもう一度見直してみませんか？