

Online S.I.M. カリキュラム

日程

内容

「頭を使って走る！」

6月
月上旬

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

「自分のコーチになろう！」（セルフプランの作り方）

6月
月下旬

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…

「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-1

7月
月上旬

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！

「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-2

7月
月下旬

[フォアフットor 踵着地?]もうこの質問に飽きました、明確にお答えします。

「今は脂肪を使ってる？それとも糖質を使ってる？」-1

8月上旬

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？

「今は脂肪を使ってる？それとも糖質を使ってる？」-2

8月下旬

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

9月
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

9月
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！

10月
月上旬 「睡眠、入浴、ストレッチ、マッサージ」何が効果あるのか？

10月
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月
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！
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！

11月
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？

Online S.I.M.
オンライン講習

	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？