

# 湘南ロードランナーズ公式練習会スケジュール

## 理想的なランニングフォームを獲得しよう【講義と実技】

開催日 6月8日（土）7月6日（土）9月7日（土）日時調整中

場所 調整中

参加費 5,000円

定員 40名（最小催行人数20名）

内容 「着地は踵から？」「フラットで？骨盤の傾きは？」「肩甲骨の動きは何で大切なの？」そんな疑問に答えられるように解説。  
理想的なフォームを習得するためのドリルやストレッチなどを実技を行いながら紹介します！

申込 後日詳細発表

## 関連イベント「Running Park」

開催日 ① 6月22日（日）② 9月16日（日）

場所 ①江東区夢の島公園 ② 平塚総合運動公園

参加費 種目による

内容 リレーマラソンやハーフマラソンなど多くの種目があります。  
イベント詳細 <https://www.r-wellness.com/running-park/tokyo/>

## （予定）涼しい高地でランニングキャンプ

開催日 ① 8月15日(木)-18日(日) 3泊4日  
② 9月14日(金)-16日(月・祝) 2泊3日

場所 志賀高原

参加費 後日詳細発表

定員 各 40名（最小催行人数20名）

内容 都心に比べると10℃涼しい志賀高原でじっくり脚を作りませんか？  
標高1600m~2100mでのトレーニングは効果も高く、  
仲間と一緒に楽しく、ちょっと苦しい（笑）ランニングキャンプ。  
担当するコーチは、志賀高原で毎年何度もトップアスリートの合宿を行っていた中島靖弘。  
楽しく、そして効果の高いトレーニングを行います。

申込 後日詳細発表

# Online S.I.M 公式練習会スケジュール

## 時間走

開催日	9月22日(日)90分走 10月5日(土)120分走 11月3日(日)150分走
場所	ひらつかサンライフアリーナ
参加費	Online SIM 4,550円 / SRR 5,000円
定員	各回100名
内容	同じペースで走る人でグループを作り、ペースをキープしながら時間走を行います。 1周2~4kmのコースを周回するコース。給水所を設置しますので、大会と同じようにマイボトル、マイカップの給水を体験できます。
申込	後日詳細発表

## 後日詳細発表 関連・提携イベント

### 関連イベント

10月6日(日) ラン&ウォーク(日産スタジアム・ドナルドマクドナルドチャリティ)

### 提携イベント

9月 23日(月・祝) ベルマーレアドベンチャーヒルズ トレイル時間走  
10月 6日(日) ベルマーレアドベンチャーヒルズ トレイル時間走  
10月 19日(土) ベルマーレアドベンチャーヒルズ トレイル時間走  
11月 9日(土) 白馬岩岳トレイルラン(中島がコースディレクター)  
11月 24日(日) 湘南ひらつか駅伝(湘南ベルマーレ)