

# 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	9月7日（土） 9:45-11:15（受付 9:30-）
場所	FUTSAL STUDIO RISE TOYOSU 〒135-0062 東京都江東区東雲2-11-2 【TEL】 03-6457-1414 【HP】 <a href="https://futsal-studio.jp">https://futsal-studio.jp</a>
参加費	湘南ロードランナーズLINE登録 :3,300円 湘南国際マラソンエントリー済 :4,400円 一般 :5,500円
定員	40名（最小催行人数20名）
内容	2024年12月に開催される湘南国際マラソン参加者を対象とし、ランニングのフォームやトレーニングに関する講習会。 室内フットサル場を使って行いますので、雨でも開催！ 前半の講義はトレーニングメニューの話。 「トレーニングの時のペースは」「インターバルやった方が良い？」などの疑問にお答えします。 後半の実技は、効率を上げて走るためのフォームについて実技と合わせて行います。 「着地は踵から？」「フラットで着地？」「骨盤の傾きは？」「肩甲骨の動きは何で大切なの？」など巷に広がる噂をしっかり正しい知識として理解しましょう
申込	<a href="https://moshicom.com/h/bmxwembca2gwo88ccwss0csgg">https://moshicom.com/h/bmxwembca2gwo88ccwss0csgg</a>

## Online S.I.M 公式練習会スケジュール

Team S.I.M.のトレーニング（グループラン）に参加！

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 【HP】 <a href="https://www.sakata-greenservice.co.jp/banyuu/">https://www.sakata-greenservice.co.jp/banyuu/</a> 〒254-0023 神奈川県平塚市馬入2 4 6-1
参加費	OnlineSIM : 4,550円 湘南ロードランナーズLINE登録 : 5,000円
定員	各回20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	9月22日(日)90分走 <a href="https://moshicom.com/h/67cgasquxb8kkws4oooks4kso/">https://moshicom.com/h/67cgasquxb8kkws4oooks4kso/</a> 10月5日(土)120分走 11月3日(日)150分走

# 都心より10℃低い志賀高原で走り込むトレーニングキャンプ

開催日 2024年9月14日（土）～16日（月） 2泊3日

場所 志賀リバーサイドホテル  
〒381-0401  
長野県下高井郡山ノ内町平穏7148 志賀高原熊の湯ほたる温泉

参加費 18,000円/人（指導料、保険料込み）※交通費・宿泊費は別途必要 下記参照

宿泊 宿泊費：相部屋 9,000円/泊3食  
・部屋割についてはエントリー後調整  
予約：事務局  
支払い：チェックアウト時 各自

上信越道 信州中野ICからR292号で40分

交通手段 東京から  
車以外/JR長野駅乗換、志賀行高速バス70分蓮池乗換 熊の湯バス停徒歩3分  
車/関越道経由、上信越道長野上越方面へ～信州中野IC～志賀中野有料、国道  
292号線で志賀高原横手山方面へ

長野から  
車以外/JR長野駅から志賀高原行バスで蓮池 又は熊の湯下車  
車/関越自動車道、中央道から上信越自動車道 ～上信越道 信州中野IC～  
R292号で志賀高原方面40分

定員 40名（最小催行人数12名）

内容 フォームチェックとフォーミング  
ランニング  
動画のフィードバックとショートセミナー  
ストレッチングや体幹トレーニングアドバイス。

詳細・申込 <https://moshicom.com/h/5qzmjidlibwoc0gsokwogko8s/>