

No	日程	テーマ	内容
1	6/24	マラソンを走るとは	42.195kmをできるだけ楽しく走るために必要なことをまとめましょう。 身体の中で起きている反応、筋肉や骨の動き、力学…必要な体力や技術をまず知ります
2	6/30	実は心肺持久力よりも大切なものがある	長距離走というと心肺持久力が必要と思われがちですが、実は同じくらい大切なことがあります。
3	7/15	「今は脂肪を使ってる？それとも糖質？」-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？
4	7/24	暑い時期のトレーニングを考える	最近の夏の猛暑は半端ない…。暑い時期のトレーニングを工夫してレベルアップしましょう
5	8/5	「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！
6	8/26	「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！
7	9/9	「今は脂肪を使ってる？それとも糖質？」-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！
8	9/25	「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。
9	10/7	「ランナーの9割はケガをする！」	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
10	10/23	「頑張るだけがトレーニングではない」	トップアスリートの研究でも疲労回復の分野が熱い！
11	11/11	「いつまでトレーニングする？」	最終調整についてお伝えします。心のコントロールが一番難しいかも
12	11/25	「レースはこうやって走れ！」	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！