

オンライン講習

【各回 19:30~】

オンライン講習に加えて、LINEグループチャットで疑問点をフォローします。

	日程	時間	テーマ	内容
1	6/23	19:30-20:30	初心者がよく持つ不安を解消 長距離（フルマラソン、10km）を走るとは	初心者が持つ不安とは先が見えないから…。その不安を解消するお手伝いをします。走るということは、体の中でどんな事が起きているのか？これを知ることによって対策を考えられます。12月までのトレーニングの流れも説明します。
2	7/14	19:30-20:15	持久力って何？ 長距離走の基礎知識（筋持久力と心肺持久力）	心肺持久力がメインと考えられますが、実は筋持久力も大切。長距離を走る時の脚への負担を知って、良いフォームにするための意識を高めよう
3	8/4	19:30-20:15	理想的なランニングフォーム	効率を上げる理想的なランニングフォームを知って、良いイメージで走ろう
4	9/15	19:30-20:15	疲労回復を早める（栄養）	ケガをせず、走り続けるためには疲労回復が重要。効率の良い疲労回復を考えられるようにしよう
5	10/6	19:30-20:15	本格的なトレーニング期間に入る	11月中旬がメインのトレーニング。それまでにどうやって体力を向上させるか。走るペースと時間、頻度を再確認しよう
6	10/27	19:30-20:15	必要なアイテム 疲労回復のためのストレッチング	レースに必要なアイテムを知って、今から準備してトレーニングで試してみよう ストレッチングを紹介します。
7	11/5	19:30-20:15	レースはこうやって走れ	レースの走り方をお伝えします
8	11/26	19:30-20:15	直前のコンディショニング、準備	不安になるレース前。準備をしっかりと、当日を迎えましょう