

## TEAM S.I.M 湘南ベーシック

	日程	場所	時間	テーマ	内容
1	6/21	ひらつかサンライフアリーナ	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	計画を考える	最後まで脚を攣らず、潰れずに走り続けるためのトレーニングを考えましょう。現在の体力レベル、過去のレース結果を具体的に把握し、日常生活の見直しなど"走る"以外の改善点にも注目し、12月までの具体的な計画を立てられるようにしましょう。室内の講義のみ。
2	7/5	ひらつかサンライフアリーナ	①13:30-15:30 ②16:30-18:30	動画フォームチェック	100mほどの距離を走り、横からと正面からの動画を撮影し、すぐに室内に移動して動画を見ながらフォームを分析します。人のフォームを見ることで、フォームへの理解度も高まります。改善すべき点を明確にしましょう。
3	7/11	ひらつかサンライフアリーナ	①10:00-12:00 ②16:30-18:30	モチベーション 良いフォームで走るための基礎的な柔軟性、 体幹の使い方 走るペースを考える	真夏に走り続けるために必要な工夫やランニングフォームの基本について室内で解説し、良いフォームの基本となる姿勢の改善方法とフォーム改善のために必要な柔軟性、体幹の使い方、ドリルを紹介します。脚への負担を減らす走り方を習得し、適切なペースで走るための準備をしましょう。
4	8/2	海老名 or 茅ヶ崎	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	徹底的にフォーミング	ランニングフォームを改善するためのドリルを徹底的に行います。また、ストレッチングも行って、日々のトレーニングの疲労回復を効果的にします。室内実技のみ。
5	9/13	ひらつかサンライフアリーナ	①13:30-15:30 ②16:30-18:30	動画を利用したフォーム分析 (2) 60分走	第2回で指摘された部分の改善具合をチェックします。その後、ペースコントロールを適切に行い、トレーニング効率を上げられるペースを意識しながら60分走ります。
6	10/4	柳島スポーツ公園	①10:00-12:30 ②13:30-16:00	90分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。あえて途中でペースを変えて身体への負担を感じ、ペースコントロールを学ぶ。この日までに90分を余裕持って走り続けるための準備をしておきましょう。
7	10/17	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-12:30 ②13:30-16:30	120分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。同じペースで走り続けるトレーニングです。ペースコントロールだけでなく、補給のタイミングや量についても考えながら走ります。この日までに120分を余裕持って走り続けるための準備をしておきましょう。
8	11/8	ひらつかサンライフアリーナ	①09:30-13:00 ②14:00-17:00	150分走	同じレベルの参加者とグループを作って走ります。同じペースで走り続けるトレーニングです。ペースコントロールだけでなく、補給のタイミングや量についても考えながら走ります。この日までに150分を余裕持って走り続けるための準備をしておきましょう。
9	11/22	ひらつかサンライフアリーナ	①10:00-12:00 ②16:30-18:30	コンディショニング	コースの詳細を知る。レース当日に最高のコンディションを作るための方法を知り、レースまでの過ごし方を考える。当日のウェアの選択や栄養補給などのアドバイスも行います。
10	2027/1月初旬 予定	詳細後日	詳細後日	振り返りと親睦会	レースの結果を振り返り、次に向けた課題を明確にしましょう。