

## TEAM S.I.M 湘南ビギナー

	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	16:30-18:30	初心者が持つ不安を解消 12月までに何をすれば完走できるのか？	フルマラソンを走るということを知って、初心者が持つ不安を解消して、トレーニングを始めましょう。 今の体力や日常生活を考慮して12月までの計画を立てましょう。
2	7/5	ひらつかサンライフアリーナ	10:00-12:00	ランニングフォームチェック	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	13:30-15:30	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	真夏のトレーニングについてのアドバイス。 良いフォームの基本となる姿勢やフォームの改善方法についてのアドバイスをします。 適正なペースを考えるための解説をします。
4	8/2	海老名 or 茅ヶ崎	16:30-18:30	フォームを良くする	第2回で指摘された修正点を変える方法（フォーミング）を実技で行います。 真夏にやるべきトレーニングの確認。ストレッチングも時間をかけて行います。 室内実技のみ。
5	9/13	ひらつかサンライフアリーナ	10:00-12:00	フォームチェック (2) 60分走	第2回で指摘された修正点が改善されているか確認します。その後、60分間のペース走。 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行います。
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。 余裕を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	120分同じペースで走り続けます。同じペースで走るメンバーとグループで走ります。 一人では妥協してしまうかもしれない長い時間走り続けるトレーニングを仲間と行いましょう。
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	前回の120分の状態から再度ペースを検討し、150分走ります。グループで走ります。
9	11/22	ひらつかサンライフアリーナ	13:30-15:30	直前アドバイスと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。