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 (日)	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 (日)	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 (土)	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 (日)	茅ヶ崎市役所分庁舎６Ｆ コミュニティホール	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 (日)	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 (日)	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 (土)	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 (日)	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 (日)	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年 1/16 (土)	神奈川大学みなとみらいキャンパス1F レストランVOYAGE	17:00-20:00	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。

TEAM S.I.M　湘南ビギナー

	日程	場所	時間	テーマ	内容
1	6/21 (日)	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 (日)	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 (土)	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 (日)	茅ヶ崎市役所分庁舎６Ｆ コミュニティホール	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 (日)	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 (日)	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 (土)	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 (日)	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 (日)	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年 1/16 (土)	神奈川大学みなとみらいキャンパス1F レストランVOYAGE	17:00-20:00	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。

TEAM S.I.M　東京

	日程	場所	時間	テーマ	内容
1	6/20 (土)	TIME SHARING 竹橋 廣瀬第2ビルB1F	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	7/4 (土)	TIME SHARING 水道橋 ビーロット神保町ビル	①13:45-15:45 ②16:30-18:30	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	7/12 (日)	TIME SHARING 竹橋 廣瀬ビル2F	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	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	8/1 (土)	フットサルスタジオ ライズ豊洲	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	9/12 (土)	TIME SHARING 竹橋 廣瀬第2ビルB1F	①10:00-12:00 ②13:30-15:30	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 (日)	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 (土)	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 (日)	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	11/21 (土)	ノアスタジオ 学芸大店 B2st （4Ｆ）	①10:00-12:00 ②13:00-15:00	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年 1/16 (土)	神奈川大学みなとみらいキャンパス1F レストランVOYAGE	17:00-20:00	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。

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？これを知ることで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。準備をしっかりして、当日を迎えましょう