

## H30年度川越ランニング教室

**通年目標：機能トレーニングを活用し楽な走り方の獲得を目指します！**

| 回数 | 日程・集合場所AM9時スタート |          |      | 目的              | メニュー                    |
|----|-----------------|----------|------|-----------------|-------------------------|
| 1  | 4/29            | 日曜日      | スタジオ | 怪我を減らす走り方       | 正しいランジ<br>+ ランニング       |
| 2  | 5/3             | 木曜祝<br>日 | テラス  | いい呼吸と腕振り        | リズムとランニング<br>ステップトレーニング |
| 3  | 5/6             | 日曜日      | スタジオ | ブレない軸作り         | ロールトレーニング<br>+ランニング     |
| 4  | 5/19            | 土曜日      | テラス  | 安全な運動強度測定       | 心拍数ex + ランニング           |
| 5  | 6/3             | 日曜日      | スタジオ | 効率のいい走り方        | ウォールトレーニング<br>+ランニング    |
| 6  | 6/24            | 日曜日      | スタジオ | ランニング障害予防トレーニング | パテラセッティング<br>+ランニング     |
| 7  | 6/30            | 土曜日      | テラス  | ペース走            | タイムトライアル                |
| 8  | 7/1             | 日曜日      | スタジオ | リズムのある走り        | ペース走                    |
| 9  | 7/15            | 日曜日      | スタジオ | リズムのある走り        | ペース走                    |

### 達成エクササイズ

| 機能トレーニング種目 |             | ランニング |               |
|------------|-------------|-------|---------------|
| 1          | ランジ         | 1     | 申告タイムで1キロ走破   |
| 2          | スクワット       | 2     | 4キロ一定ペースで走破   |
| 3          | スプリットランジ    | 3     | 10分jog × 3セット |
| 4          | ブルガリアンスクワット | 4     | 30分ジョギング      |
| 5          | バランスボール     | 5     | 20分jog × 3セット |
| 6          | ヒップロック      | 6     | 60分ジョギング      |
| 7          | 片足スクワット     | 7     | 30分jog × 3セット |
| 8          |             | 8     | 90分ジョギング      |

## H30年度川越ランニング教室

通年目標：機能トレーニングを活用し楽な走り方の獲得を目指します！

| 回数 | 開催日程                                   | 集合場所      | 目的         | メニュー           |
|----|--|-----------|------------|----------------|
| 10 | 8月5日（日）                                | スタジオ      | 夏の室内トレーニング | 体幹トレーニング       |
| 11 | 9月23日（日）                               | スタジオ      | 有酸素能力向上    | 45分ジョギング       |
| 12 | 10月6日（土）                               | テラス       | LSD        | 80分ジョグ&ウォーク    |
| 13 | 10月21日（日）                              | スタジオ      | 有酸素能力向上    | サーキットトレーニング 基礎 |
| 14 | 11月4日（日）                               | スタジオ      | レースペース走    | 1200M インターバル   |
| 15 | 11月17日（土）                              | テラス       | レースペース走    | 1200M インターバル   |
| 16 | 11月25日（日）                              | 小江戸川越マラソン |            |                |
| 17 | 12月2日（日）                               | スタジオ      | お疲れ様会      | ミーティング と 体操    |
| 18 | 年末走り納め駅伝 計画中 12月23日 参加者 15名以上で開催検討中です。 |           |            |                |

指導者：加藤 孝太