



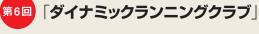








道内のランニングチームをリレー形式でご紹介!





DATE

設立 2009年 6月 会員数 10名程度

事務局中島みゆき

練習は個々で行う事が多いですが、定期 的に温泉ランを実施しています。最近だ と極楽湯から北大校内20km~25kmを メンバーで走っています。

# 記録更新も大事だけど、みんなで汗をかいて「ランニングって楽しい」と思える チームを目指しています。

チームは美容関係のサロンで務めているメンバーで構成されています。なので、会員全員が女性です。元々は代表の尾上がホノルルマラソンに挑戦することを聞きつけて、応援していたらどんどん興味が湧いてきました。社内にもランナーが増え、今年は千歳JALやサーモン駅伝、札幌マラソンに出場しました。個々の記録も大事ですけど、女子会のようにみんなで楽しく走ることがこのチームのモットーです。





ASICS SHOP SAPPORO T E L/011-221-1113 住 所/札幌市中央区南3条西5丁目1番サ スポーツマイスターズスクエア1F 営業時間/11:00~20:00(平日)

10:00~19:00(土日祝) 定 休 日/不定休 アクセス/南北線「すすきの」駅より徒歩約45 大通駅より徒歩約7分

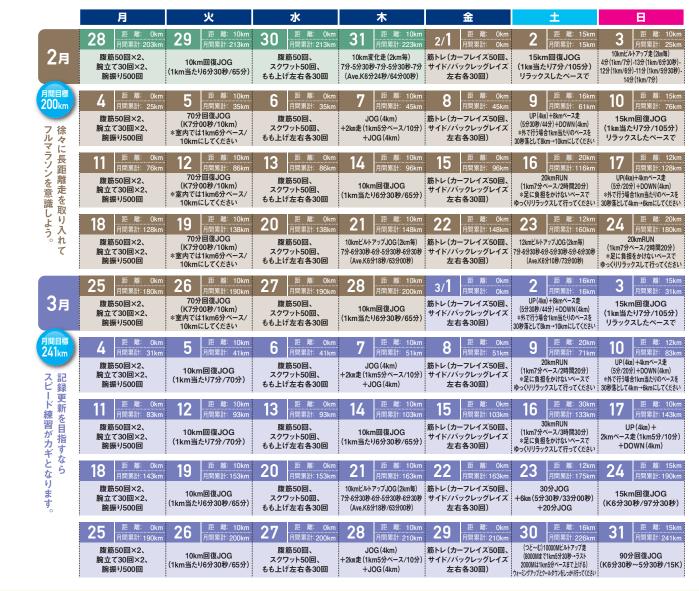
th.		駅前通	●三越	
:			בעו¢ו.	П
	ASICS SAPP	SHOP DRO  アルシュ●	狸小路	
	ノルベサー	ウインズ●		П
分			国道36号線	



# MAIG ACRUNIS #シーズンの自己ベスト更新は 智慧 ACRUNIS サーズンオフの走り込みで決まる!

2012.12月 WEEKLY MENU

					•		
	月	火	水	木	金	±	日
12月	11/ <b>26</b>	11/ <b>27</b>	11/28	11/29	11/30	12/1	2
月間目標 214km	3	4 距離: 10km 月間累計: 31km	5 距離: 0km	6 距離: 10km 月間累計: 41km	7   距 離: Okm 月間累計: 41km	8 距離: 12km 月間累計: 53km	9 <u>距離: 15km</u> 月間 <b>88</b> 計: km
取り入れよう。	腹筋50回×2、 腕立て30回×2、 腕振り500回	10km回復JOG (1km当たり6分/60分)	腹筋50回、 スクワット50回、 もも上げ左右各30回	10kmビルトアップJOG (2km毎) 7分-6分30秒-6分-5分30秒-6分30秒 (Ave.K6分18秒/63分00秒)	筋トレ(カーフレイズ50回、 サイド/バックレッグレイズ 左右各30回)	30分JOG+6km (5分30秒/33分00秒) +20分JOG	15km回復JOG (K6分30秒/97分30秒)
	10	11 距離: 10km 月間累計: 78km	12	13	14	15 <u>距離: 15km</u> 月間累計: 103km	16 距離: 13km 月間累計: 16km
	腹筋50回×2、 腕立て30回×2、 腕振り500回	10km回復JOG (1km当たり6分/60分)	腹筋50回、 スクワット50回、 もも上げ左右各30回	10km変化走(2km毎) 7分-5分30秒-7分-5分30秒-7分 (Ave.K6分24秒/64分00秒)	筋トレ(カーフレイズ50回、 サイド/バックレッグレイズ 左右各30回)	15kmビルトアップ走 (3km毎) 6分30秒-6分-5分30秒-5分-6分30秒	90分回復JOG (K7分00秒/13km)
	17	18	19 距離: 0km 月間累計: 126km	20	21	22 距離: 10km 月間累計: 144km	23 距離: 16km 月間累計: 160km
	腹筋50回×2、 腕立て30回×2、 腕振り500回	10km回復JOG (1km当たり6分/60分)	腹筋50回、 スクワット50回、 もも上げ左右各30回	20分JOG(3km) +2km走(1km5分ペース/10分) +20分JOG(3km)	筋トレ(カーフレイズ50回、 サイド/バックレッグレイズ 左右各30回)	40分JOG +1km(4分30秒) +10分JOG	UP(4km)+8000Mペース走 (5分30秒/44分)+DOWN(4km *室内競技場(つど~む、真駒内 セキスイアリーナ)をおススメします。)
	24	25	26	27	28 <u>距離: 0km</u> 月間累計: 182km	29 <u>距離: 12km</u> 月間累計: 194km	30 <u>距離: 20km</u> 月間累計: 214km
	腹筋50回×2、 腕立て30回×2、 腕振り500回	10km回復JOG (1km当たり6分30秒/65分)	腹筋50回、 スクワット50回、 もも上げ左右各30回	4kmJOG+4km (1km5分ペース/20分) +4kmJOG	筋トレ(カーフレイズ50回、 サイド/バックレッグレイズ 左右各30回)	12kmビルトアップJOG (2km毎) 7分-6分30秒-6分-5分30秒-5分-6分30秒 (Ave.K6分10秒/73分00秒)	20km回復JOG (1km6分30秒ペース/2時間10分) *雪上の場合は1kmあたりの ベースを30秒落としてください
1月 月間目標 223km 身体作	31 距離: 0km 月間累計: 214km	1/1	2	3 距離: 8km 月間累計: 28km	年 離: 0km 月間累計: 28km	5 距離: 16km 月間累計: 44km	6 距離: 10km 月間累計: 54km
	完全休養 (年度走り納めも良いと思います)	元旦20kmRUN (1km7分ペース/2時間20分)	腹筋50回、 スクワット50回、 もも上げ左右各30回	20分JOG(3km) +2km走(1km5分ペース/10分) +20分JOG(3km)	筋トレ(カーフレイズ50回、 サイド/バックレッグレイズ 左右各30回)	16kmビルトアップ走 (4km毎) *外RUNでは30秒落としたペースで 6分30秒 (26分) -6分 (24分) - 5分30秒 (22分) -6分30秒 (26分)	70分回復JOG (K7分00秒/10km) *室内では1km6分ペース/ 10kmにしてください
	7 <u>距離: 0km</u> 月間累計: 54km	8	9 <u>距離: 0km</u> 月間累計: 64km	10 <u>距離: 10km</u> 月間累計: 74km	11 <u>距離: 0km</u> 月間累計: 74km	12 <u>距離: 10km</u> 月間累計: 84km	13 <u>距離: 16km</u> 月間累計: 100km
	腹筋50回×2、 腕立て30回×2、 腕振り500回	10km回復JOG (1km当たり6分30秒/65分)	腹筋50回、 スクワット50回、 もも上げ左右各30回	10km変化走(2km毎) 7分-5分30秒-7分-5分30秒-7分 (Ave.K6分24秒/64分00秒)	筋トレ(カーフレイズ50回、 サイド/バックレッグレイズ 左右各30回)	50分JOG +1km (5分30秒) +10分JOG	70分回復JOG (K7分00秒/10km) *室内では1km6分ペース/ 10kmにしてください
り 会 を に	14 距離: 0km 月間累計: 100km	15	16	17 距離: 10km 月間累計: 120km	18	19	20 距離: 10km 月間累計: 146km
中向 心け	腹筋30回×2・ スクワット30回・レッグレイズ (サイド・バック左右各20回)	10km回復JOG (1km当たり6分-6分30秒/ 60分-65分)	腹筋50回×2、 腕立て20回×2、 腕振り500回	10kmビルトアップJOG (2km毎) 7分-6分30秒-6分-5分30秒-6分30秒 (Ave.K6分18秒/63分00秒)	筋トレ(カーフレイズ50回、 サイド/バックレッグレイズ 左右各30回)	(つど〜む)10000Mビルトアップ走 (8000Mまで1km5分30秒→ラスト 2000Mは1km5分ペースまで上げる) ウォーシグアップとクールダウンをしっかり行ってください	90分回復JOG (K6分30秒~ 5分30秒/15K)
	21	22	23	24	25	<b>     </b>	27
	腹筋30回×2・ スクワット30回・レッグレイズ (サイド・バック左右各20回)	10km回復JOG (1km当たり6分-6分30秒/ 60分-65分)	腹筋50回×2、 腕立て20回×2、 腕振り500回	10kmビルトアップJOG (2km毎) 7分-6分30秒-6分-5分30秒-6分30秒 (Ave.K6分18秒/63分00秒)	10km回復JOG (1km当たり6分30秒/65分)	(つど〜む) 6000Mペース走(1km5分/30分) 1周(400M/120秒ペース) ウォーミングアップ (4km)と クールダウン(2km)をしっかり行ってください	15km回復JOG (1kmあたり7分00秒/105分)





白石 サイクリングロード

#### 往復約25kmコース

蔵の湯はJR苗穂駅から徒歩1 分!駐車場も220台完備している ので便利です。トレーニングの最 後に体を温める入浴はランナー にとっての冬の楽しみ。白石サイ クリングロードは冬場でも十分な



浴券(420円)購入しよう。お得な入浴・





す。夏場はJR北広島駅まで走れますよ。



あるので休憩や給水に使えます。



環状通りをかける「環状ゆめの橋」は眺め サイクリングロード入り口付近まで来ると ゴール後はストレッチを忘れずに。露天風 運動量も確保できるので作田 が良いので気分もリフレッシュ。雪上は ゴールまで残り2km。緩やかなカーブでも 呂とサウナは疲れを癒してくれます。ラン コーチおすすめのコースです。 ビッチ走法で安全な走りを心掛けよう。



起伏が多いので練習に最適。



ニング後の食事はやはり格別。



札幌市中央区北2条東13丁目 営業時間/10:00~23:00



# ※ 冬場のおすすめ練習法 ※ クロスカントリースキー

クロスカントリースキー(歩くスキー)は雪国のランニングト レーニングには最適だと思います。冬の雪道はポールを 持つことで、転倒防止や足、腰、膝への負担を軽減しくれ ます。また、ポールを持って歩くことは下半身だけでなく、 背中、腕や肩など上半身の筋肉も使う全身運動になりま す。体の90%を使うことになり、ウォーキングに比べ、運動 量が20~30%もアップします。中島公園など無料で貸 出しているところもあります。チャレンジしてみてください。

阿部 雅司

1965年小平町出身。中学時代からスキーノルディック複合競技を始める。88年、 92年、94年、冬季オリンピックに出場。94年リレハンメルオリンピックノルディック 複合金メダリスト。現役引退後は全日本ノルディック複合のコーチとして活躍中。 フルマラソン自己ベストは2時間43分57秒。100kmマラソン7時間52分57秒。



冬場のトレーニングは モチベーションの維持がポイントに! 全国で開催される冬場のレースに チャレンジするのもオススメです!

# 

フルマラソン

- ●フィニッシュ→午後3時15分 ※日本陸上競技連盟公認コース
- 高校・一般10kmロードレース
- ●スタート→午前9時30分 ●フィニッシュ・午前11時00分 マラソン5km付近 折り返しコース

# 東京都 **2/24** 2013 東京マラソン

フルマラソン

- ●スタート→午前9時10分 ●フィニッシュ→午後4時10分 東京都庁 スタート ※日本陸上競技連盟公認コース
- 10km ●スタート→午前9時10分 ●フィニッシュ→午前10時50分 東京都庁 スタート 日比谷公園 フィニッシュ

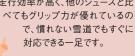
※スタート時間・コース等は、主催者から発表される最終案内で必ずご確認ください。

# TARTHER

SNOWTARTHER-Si 5 TJR923 カラー/フラッシュイエロー×ブラック。サイズ/23.5~29.0cm。アッパー素材/本体=合成 繊維製 補強=人工皮革製 アウターソール/ゴム底 インナーソール/取り替え式 メーカー希望 ¥14,700

# 凍った路面でも パワフルな走りを演出する 雪道使用のターサー

目安としてはフルマラソン3時間~3時間30 分のランナー、ハーフマラソン1時間30分以 内のランナー向けのシューズです。また、 10km程度の短い距離であればビギナーラン ナーや冬場初めて走る方にもおすすめです。 足にしっかりフィットする伸縮素材のスノー ガードを履き口に搭載し、雪や雪解けの水の 侵入を抑えてくれます。軽量化モデルなので 走行効率が高く、他のシューズと比

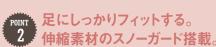




# 雪上や凍った路面で活躍。 グリップ力が高い。

圧雪やアイスバーン. 坂道でブ レーキが効かない時にも活躍し てくれます。上級者にはもちろん、 初級者にもおすすめ。グリップカ が高いので「足腰がまだ弱い」 「ゆっくり走りたい」という方にも 安心して使っていただけます。





雪上だと1kmあたり夏場のタイムより 30秒~1分程ペースが落ちると言わ れています。特に雪道は凸凹が多い のでバランスをとる能力の強化にも つながり、適切な重心移動が身につ きます。キロ4分で走るランナーにとっ てはレベルアップに繋がる一足です。





## 2012-2013 WINTER ACCESSORIES COLLECTION 冬RUNをサポートする

|イチ押しアイテム ●フリースグローブ

寒い日でも着けたままタッチパネル の操作ができるアイテム。 品番: XAG044 メーカー希望小売価格 ¥2.625



●ネックウォーマー 軽くやわらかな糸で二重編み にした暖かさで首元から冷気を 品番: XAG039 メーカー希望小売価格 ¥2,625

●プロパッド5本指ソックス 優れるフィッティング効果をもつ「プロパッド」 を甲部分に搭載し足ズレを抑えます。 品番: XTS139 メーカー希望小売価格 ¥2.625

●ニットキャップ 光を反射させる素材を 使用。夜間の視認性 アップになります。 品番: XXC124 メーカー希望小売価格 ¥2,730





効果もある素材を使用しています。 [上]品番: XAW52F メーカー希望小売価格 ¥8,295 [下]品番: XAW62F メーカー希望小売価格 ¥7,245



# 冬ランにかかせないWINTER | シューズ。どちらを選んだらいいの?

# Snow Tarther VS スノーライド 徹底比較!



# RIDE ZJ-F1F





○今なら冬用シューズご購入の方にシューレース をプレゼント! ※数に限りがございます。



## POINT トレイルランもハイカット& クッション性でOKa

機水性が高いので濡れている 路面や山道、水たまりやがれき からも守ってくれる万能シューズ です。普段、90分以上ウォーキ ングをされる方にも試していただ きたい一足。



# POINT 耐久性に優れ、撥水性が 2 高い麦粉を住い

アッパー素材に撥水加工を施 してあります。重量の増加や不 快感を防ぎ、防汚効果の役割 もあります。北海道の冬は厳し いコンディションですが、モチ ベーションを高めてくれます。



# 屋内施設で走り込む トレーニングRUN! 札幌市内屋内施設紹介

#### つどーむ

### 走りやすい一方通行。床はな

札幌市スポーツ交流施設 コミュニティドーム(つどーむ) 札幌市東区栄町885番地1 連絡先/ 011-784-2106

●利用時間/ナシ ●利用料金/一般390円 (ロッカー代別涂/100円) シャワー代別途/100円)

# きたえーる

#### 地下鉄東豊線「豊平公園」駅直結。1周約330 施設名/北海道立総合体育センター

所在地/札幌市豊平区豊平5条11丁目1番1号 連絡先/011-820-1703



●利田時間/2時間 ●利田料全/無料



### 完走や記録更新を目指すランナーを サポートする注目の最新モデル

●GT-2000 NEW YORK 品番:TJG684

メーカー希望小売価格 ¥12,390

◎優れた衝撃緩衝性で足を守る T-GEL搭載

◎足裏への負担を軽減 ダイナミックデュオマックス

◎走りに安定性を与える ガイダンストラスティック構造