

道内の年間レースがひと目でわかる!!

2012シーズンランニングカレンダー

※申込み締切日は、変更になる場合がございますのでご確認ください。



5月 MAY 5 SAT 公認 先着順 注意 申込み締切日 申込終了 豊平川ハーフマラソン 今年参加者5,000人を突破。 グラム・ココロロードレースと姉妹提携。	6月 JUNE 3 SUN 申込み締切日 4.11 千歳JAL国際マラソン 道内・道外から10,000人以上 参加するビックレース。	10 SUN 申込み締切日 4.20 美瑛ヘルシーマラソン 元オリンピック代表増田明美さんが出場する などで知られる人気レース。	
20 SUN 公認 先着順 注意 申込み締切日 申込終了 洞爺湖マラソン 今年、最初のフルマラソン。 ランナーの登竜門と知られる人気レース。	17 SUN 申込み締切日 5.7 小樽運河ロードレース 小樽運河沿いを走るコース。 観光も兼ねてレースを楽しめる。	24 SUN 公認 先着順 注意 申込み締切日 申込終了 サロマ湖100Kウルトラマラソン 世界大会代表選考会も兼ねている大会。 制限時間13時間。	
7月 JULY 15 SUN 申込み締切日 5.31 6時間リレーマラソン in 札幌ドーム 昨年初開催1000チームを募集。 1人~10人でチーム編成が可能。	9月 SEPTEMBER 17 MON 先着順 注意 申込み締切日 未定 サーモン駅伝 豊平河川敷コース。100チーム参加の 人気レース。入賞すると鮭がもらえる。	23 SUN 公認 申込み締切日 8.24 ピバオイ(美瑛)ハーフマラソン 風向きにより、左右されるのでペース配分が 重要なレース。	
8月 AUGUST 26 SUN 公認 先着順 注意 申込み締切日 4.27 北海道マラソン 道内で最も大きいレース。約11,000人が参加予定。 著名人も多数参加。	30 SUN 公認 申込み締切日 8月下旬(予定) 旭川ハーフマラソン 約3,000人規模の大会。 河川敷が主なコース。	30 SUN 先着順 注意 申込み締切日 未定 函館ハーフマラソン 約1,800人規模の大会。道南最大 レース。申込みは先着順なので注意。	
	30 SUN 申込み締切日 未定 余市味覚マラソン 参加者全員に「ぶどう」「なし」「りんご」 などの地元でとれたフルーツがもらえる。		
	10月 OCTOBER 7 SUN 公認 先着順 注意 申込み締切日 7.18 札幌マラソン ハーフは先着6,000人。 申込みは先着順 なので注意。	7 SUN 公認 申込み締切日 8月下旬(予定) 別海パイロット マラソン 完走者には秋鮭が 一本もらえるユニークな大会。	

ラン友の輪

道内のランニングチームをリレー形式でご紹介!

第3回 「フレンジRC」 フレンジRC



DATE

設立 2005年7月 会員数 15人

代表者名 太田 智

活動内容

週末フルマラソンに向けた練習会
 水曜日→スピード系ポイント練習会
 冬期間→週末毎に「つどい」などで
 練習会

出場大会

大阪国際女子、札幌国際ハーフ、
 サロマ湖100km、北海道マラソン、
 各地市民大会等

競技性を持って各自の目標達成に向かい、
 チームメイトと切磋琢磨しあいながら頑張る!

マラソンを通じて以前から仲の良い友人達と、陸連登録チーム「フレンジRC」を設立しました。チーム名は「良い友達と良い走りしよう」という思いを込めて「グッドフレンド、グッドラン」で「フレンジRC」としました。個性溢れるキャラの持ち主が多くいつも笑顔で楽しく集まっています。大会などで誰かが良い記録をだした時などは、皆自分のことのように喜び、称えあったりと仲が良いのが特徴です。走ることに對して皆、真剣で、チームの中には、国際大会やウルトラマラソン、トレイルマラソンに出場するメンバーも在籍しています。大会会場などでは、いつもたくさんのランナーの方々に声をかけていただきありがとうございます。知り合いの方々がずいぶん増えました。これからも多くのランナーの皆さまとの輪を広げていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。最近、チームのメンバーはベテランが多くなってきたので、少し若いキャラもほしいかな...とも感じています(笑)

予告 ラン友の輪 第4回「北海道マラソンクラブ」です。



ASICS SHOP SAPPORO
 TEL/011-221-1113
 住所/札幌市中央区南3条西5丁目1番地
 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4分
 大通駅より徒歩約7分

大通公園	三越
4F	パルコ
ASICS SHOP SAPPORO	アルシヨ
ルベサ	ウインズ
	国道36号線

ASICS PRESS

Vol. 10 2012 APRIL

札幌から、走りだそう。
 ASICS SHOP SAPPORO

【教えて作田コーチ】

Hokkaido Marathon 2012北海道マラソン
 8.26sun.9:00am START

8.26 9:00AM への カウントダウン!

6.24 サロマ湖100km
 ウルトラマラソン完走への道!



ASICS NIGHT RUN
 SECRET REPORT

アシックスナイトラン 潜入レポート!

道内のランニングチームをリレー形式でご紹介!

第3回 ラン友の輪
 「フレンジRC」

毎週月・火・水・金曜日開催 アシックスナイトラン ASICS NIGHT RUN SECRET REPORT 潜入レポート!

週4回、目的別に行われ好評を得ているナイトランに潜入! 会員さんの真剣な眼差しが印象的です。参加に当たっての感想をお聞きしました!



曜日毎にトレーニング強度が
違う設定がアリガタイね~



参加する毎に目標が
明確になりました!

仕事帰りの楽しみです。心身のリフレッシュに最高です!



すすきののネオン下を
走るのって気持ちいい!

小雨で肌寒い天候にもかかわらず 元気にナイトランスタート!

4月某日、あいにく小雨交じりの空模様。18時を過ぎた辺りから参加者が一人また一人とご来店。「雨が降っているから中止かと思ったけど...」と言いながらもしっかり足を運ばれている参加者の皆さん。スピードランを取り入れている火曜日とあって、やる気がひしひしと伝わってきます。今回初めて参加されるという方の姿もありましたが、作田コーチからラン歴やベストタイムを質問されるなど、和気あいあいとした雰囲気です。19時を過ぎ、まずは全員でウォーミングアップから。仕事帰りの方も多いため、しっかりと行います。そして今日の練習メニュー、走るスピードの目安とランニングコースの発表です。事前に、天候・道路コンディションによってコースを決めているとのことでしたので、安心して参加できますね。そしていよいよスタートです。気をつけていってほしい! 突然「取材です!」と驚かせてしまいました。皆さん貴重なご意見を頂きありがとうございます!

NIGHT RUN SCHEDULE

日

月

火

水

木

金

土

ゆっくり
ファンラン

スピードラン
(+300円)

ナイトラン
(シャワー利用可)

疲労回復ラン

参加条件

プラチナ会員(月会費2,000円)の方またはナイトラン参加チケットお持ちの方。
火曜スピードランは専門的内容のため月会費2000円の他に各回300円が必要です。
※プラチナ会員の登録は当店にて15000円以上のご購入が必要です。

開催日

日程はナイトラン予定表をご覧ください。※内容は予告なく変更する事もございます。

※各回定員がございますので当日までに必ずご予約ください。※ロッカーとシャワーを利用できるのは水曜日のみです。ご了承ください。

集合場所

アシックスショップ札幌

時間

各回19:00~20:00(18:30 受付 19:00 スタート)

距離

約8キロ

コース

中央区周回コース

ナイトラン会員メンバー募集!

ナイトラン会員条件●下記条件の他、月会費2,000円が必要となります。

- ①1会計のお買い物で15,000円(税込)以上購入された方
 - ②2年目以降2,000ポイントまたは、15,000円以上購入された方
- ※100円のお買い物で1ポイント貯まります。 ※1年毎の更新となります。



特典 1

月会費2000円で毎週水曜のナイトランに参加OK。自己ベスト更新を目指して作田コーチ・伊藤コーチから適切な指導を直接受けることができます。

特典 2

会員はショップ内全商品の割引特典が受けられます。また100円に付き1ポイント貯まるポイントサービスなど、各種イベントやサービスが優遇されます。(3D足形計測も無料)

全国で3台目! 北海道初上陸!!

3D足型計測器 [DYNAMIC FOOT ID]

走行時の足の動きをその場でビデオ撮影し、足の着地部位やかかとの倒れ込み角度、ピッチ/ストライドなどを自動測定。足の特徴とともに、お勧めするシューズも診断できます。

STEP 1

まずはじめに、3D足型計測器で足長・足囲・かかと幅など全部で7つのサイズを計ります。

STEP 2

次に、専用のテストシューズに履き替え専用カメラでプロネーションタイプを判断します。

STEP 3

計測結果に基づき、専門スタッフがお客様のシューズをご案内します。



●通常価格 ¥2,000



ランニング専門のスタッフがアドバイス致します。
アシックスショップ札幌 店長
伊藤 雅樹コーチ
(サブ3ランナー)

アシックスランニングクリニック IN SAPPORO

コーチはこの2人!



作田 徹
作.AC北海道



太田 尚子
作.AC北海道

2012/5/27 SUN 12:00 START

千歳JAL国際マラソンに向けて 最終調整RUN
【日時】5月27日(日)12:00スタート
【コーチ】作田徹・太田尚子
【レベル】レベル2(ハーフマラソンなどの大会経験者)レベル
【距離】15km
【グループ】400ペース/500ペース/600ペース
【定員】40名(店舗/電話にて受付)
【参加費】1,500円(事前申込1,200円)

2012/6/10 SUN 12:00 START

北海道マラソン 2ヶ月間のアドバイス ゆっくりロング走
【日時】6月10日(日)12:00スタート
【コーチ】作田徹・太田尚子
【レベル】レベル2(ハーフマラソンなどの大会経験者)レベル
【距離】30km
【グループ】600ペース/630ペース/700ペース
【定員】40名(店舗/電話にて受付)
【参加費】1,500円(事前申込1,200円)

※天候、道路状況によりコースおよび内容を変更する場合があります。
※ランニング時の水分・栄養補給にリュックまたはボジョットをご持参ください。

目指せサブ4! 8.26 9:00^AMへのカウントダウン! 126日

北海道のランニングシーズン到来!道民ランナーの目標である北海道マラソンは真夏の炎天下の下行われますので、しっかり目標を立て、実践する必要があります。栄養面も大切です。練習前に時間が無い場合はエネルギー飲料や吸収の速いバナナやカステラなどを食べましょう。さらにケガ防止のために練習前後はストレッチを入念に。また、練習時間を多く取れない方は通勤ランも取り入れてみては。サブフォーを目指す皆さんには下記の月間メニューをオススメしますが、決して無理をせず走りましょうね。



5月はゆっくり長く距離消化を意識しましょう。1kmあたり6分30秒〜7分の膝や股関節にあまり負担のかからないペースで。月2回は30Kを実施して欲しいですね。アフターケアとしてアイシングはもちろんタンパク質(プロテイン)を摂取しましょう。翌日の疲労度が軽くなります。練習後15分以内がベストです。また、腹筋やスクワットなど、ランに必要なトレーニングは毎日行ってください。屋外で走ることにより気温や風向きなど、その日のコンディションを知ることが出来ます。休日には外で走ることをオススメします。

主な大会 ●豊平川ハーフマラソン ●洞爺湖マラソン

月	筋トレ(腹筋、背筋、スクワットなど)
火	90分回復JOG (1kmあたり6分〜7分ペース/13k〜15k)
水	休養(水泳や散歩など脚をリラックスさせる)
木	90分回復JOG (1km6分〜6分30秒ペース/14k〜15k)
金	休養
土	6〜8kmレースペース走 (1km5分30秒/33〜44分)
日	30K走 (6分30秒〜7分/3時間15〜30分)

月	筋トレ(腹筋、背筋、スクワットなど)
火	90分回復JOG (1kmあたり6分〜6分30秒ペース/14k〜15k)
水	休養(銭湯、マッサージなど)
木	90分回復JOG (1kmあたり6分ペース/15k)
金	休養
土	6〜8kmレースペース走 (1km5分/30〜40分)
日	30km回復JOG (1kmあたり7分/3時間30分)



週4回(月・水・金・土)月間走行300k以上(週70K)を目標にしましょう。普段のジョギングも60分を70分に、ペースも6分30秒から6分に上げるなど、ちょっとだけ苦しめてみます。フルマラソンをサブフォー(4時間切り)で走り切るには1kmあたり5分30秒で走り続けなければなりません。5分30秒を意識したペース走(10K〜12K)やスピード走(6Kを1kmあたり5分ペースで)を行ってください。大会に出場し力試しも良いのですが、レース後は全力を出し切り、疲労も抜けず、気持ちも燃え尽きます。またレース出場のため調整練習が続き、じっくりとした練習が出来ないため距離不足。大会は絞って参加を!

主な大会 ●千歳JAL国際マラソン ●美瑛ヘルシーマラソン
●小樽運河ロードレース ●サロマ湖100Kウルトラマラソン



5月6月で走り込んだ成果を実践する月です。ゆっくりペースが中心で追い込んだ練習が出来ていないので、少し心臓に負担をかける練習を意識しましょう。4時間を切るにはハーフマラソンで1時間50分(1kmあたり5分15秒)、10kmでは50分を切るスピードが必要です。また、疲れが出る頃なので、無理をせずポイント練習日に調整できる能力を養いましょう。我慢して走り続けると慢性疲労(体のだるさ、重さ)体調不良(免疫力低下、貧血など)ケガ(膝、股関節、足首)に結びつきます。違和感のある時点で休養を取りましょう。

主な大会 ●6時間リレーマラソン in 札幌ドーム

月	筋トレ(腹筋、背筋、スクワットなど)
火	90分回復JOG (1kmあたり6分ペース/15k)
水	休養(ピラティス、ヨガなど)
木	90分ビルトアップJOG (1kmあたり5分〜6分/16k〜17k)
金	休養
土	16Kレースペース走 (1kmあたり5分15秒/84分)
日	20kmゆっくり回復JOG (1kmあたり6分30秒〜7分/2時間10分〜20分)



教えて 作田コーチ 目指せ!サブ4!

サブ4を目指し、しっかりと計画を立て取り組みましょう。ある程度走ってきたランナーならマラソン練習は3か月前からで十分です。もし、走歴が浅く、しかも冬場にしっかりと練習が積めていなければ、目標達成は厳しいかもしれません。今の自分の力を知り、焦らず練習してくださいね。



6.24 第27回 サロマ湖100kmウルトラマラソン

サロマ湖100kmウルトラマラソン 完走への道!

中上級者の憧れ「サロマ湖100KMウルトラマラソン」。完走を目指すには事前の準備や効果的な練習を実施する必要があります。今回は「IAU100kmワールドカップ」日本代表経験を持つ作田徹コーチと片山志保さんの対談が実現。お二人の体験談を踏まえた具体的なトレーニング方法を伺いました。

北海道の 市民ランナー対談

アシックスショップランニングアドバイザー
作田 徹 コーチ

BEST TIME
100km / 6時間58分11秒 (2007年サロマ湖100kmウルトラマラソン)
フルマラソン / 2時間24分55秒 (1995年別府大分毎日マラソン)
ハーフマラソン / 1時間06分42秒 (1994年東日本都山ハーフ)

100KM北海道記録保持者
片山 志保 さん

BEST TIME
100KM / 7時間55分20秒 (2011年サロマ湖100kmウルトラマラソン)
フルマラソン / 2時間48分19秒 (2003年北海道マラソン)
ハーフマラソン / 1時間17分34秒 (2003年国民体育大会)

- 作** 2011年のサロマ湖100kmは総合2位でしたね。今年は優勝を目指していると思いますが、普段はどんな練習をされていますか?
- 片** 3月4月はジョグやL.S.D主体の基礎固めとなります。質より量ですね(笑)4月下旬あたりからポイント練習として20キロのペー

ス走(レースを意識し、リラックスした一定ペースで走ること)、登り坂を利用したインターバル走を行っています。作田さんは?

作 同じく。100kmは我慢比べですからね。長い距離をひたすら根気強く走ります。散えて吹雪や大雨など悪天候時に走ったり...精神的な鍛錬も必要ですね。腹筋やスクワット、もも上げなども必須ですよ。やらないと年齢とともにどんどん衰えていきますから(笑)。志保さんはなぜ100kmを走ろうと思ったのですか?



片 以前から100kmを走ってみたいかったのですが、きっかけがなかったんです。私は大学まで陸上部に所属し、その後も職場のマラソンチームで走っていました。初フルマラソンは2003年の北海道マラソンです。6年間のブランクを経て、再び「走りたい」という意欲が湧いてきたのは2010年。以前のようにチームでガンガン練習できる環境ではないので、5kmや10kmを苦しんで走るよりは、楽しみながら長い距離にチャレンジしようと思って。

作 僕もそうですね。30年近く走り続け、ケガも目立つようになり

「記録も意欲ももう限界かな」と感じた頃でした。今までの経験を活かし、競技者として取り組む種目は100kmしかないと思ったんです。ちょうど良いタイミングでしたね。

片 最近は走歴の浅いランナーが100kmにチャレンジしていますが、作田さんはどう思いますか?

作 記録よりも楽しんで、制限時間の13時間以内を目標に走るランナーなら、毎年出場してもそんなにダメージは残らないと思います。しかし、自己ベストを目指し、継続して練習に取り組んでいるランナーには100kmはあまりおススメ出来ません。頑張るうちは、やはりフルマラソンで結果を出してもらいたいですね。100kmは究極の距離で少し浪漫がありますが、達成後の体への影響(疲労、ケガ)が大きいことも否めませんから。と言いつつ100km走りたいんですよね、僕たち(笑)

片 私はブランクがあったので、最初の1年はケガが多かったです。ついつい距離を伸ばしたり、月間走行距離を意識し過ぎたり、レースで頑張りすぎたり...自分の力を過信して欲張って...走っては膝、また無理をしては股関節というような状態でした。3年目にしてようやく練習が積めるようになりましたね。

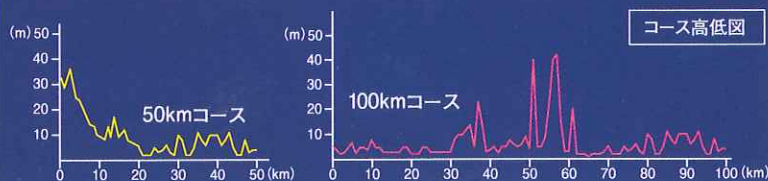
作 今日は色々とお話聞いて楽しかったです。ありがとうございました。

片 こちらこそ!ケガのない一年となるよう焦らず、着実に取り組みます。これからもご指導のほど、よろしくお願い致します。



サロマ湖100kmウルトラマラソンコースガイド

100kmコースの一部が変わります! (スタート~35km区間)



PICK UP ITEMS サロマ湖100kmウルトラマラソンにオススメのランニングギア



軽量かつフィット性に優れた、ウルトラマラソンで完走を狙うランナーにもお勧めの一品。
GEL-SAROMA 2 (TJR615)
14,175円

アッパー補強にエクセースを採用。シューレースとベルトのコンビネーションで中足部をしっかりサポート。
SAROMARACER ST 2 (TJR614)
14,175円



脚の動きを安定させ、ヒザへの衝撃を緩和し、太ももの振動を抑制します。
ランニングロングタイツCF (XTR493)
11,550円

べとつき感が少なく、高吸汗速乾性素材を使用。軽量化に努めたウェア。
ランニングウルトラジップシャツ (XX324E)
6,825円

汗を素早く処理する吸汗・発散素材。マルチポケット付き。
ランニングマルチポケットトランクス (XXR808)
5,460円



200kcalを補給。
エナジーメーカーゼリー (180g) 205円



レス後のエネルギーとタバコ質補給に。
リカバリーメーカーゼリー (180g) 263円



疲労回復に。
パワーアミノ 2500 (3包) 378円



レス中のエネルギーチャージ。
ビットインリキッド (68g) 200円