

SALE! 好きなアイテムを自由にチョイス!! ビギナーズ3点セット

ランニングをする上で
どれも外せない定番便利アイテム。

3点SET例

- 1 【プロバッドスーパーレーショントソックス】
XTS011 (9001) ¥1,995 (税込)
- 2 【ランニングクロスキャップ】
XXC107 (23) ¥2,835 (税込)
- 3 【W'S ARM POUCH】
EBT196 (9019) ¥2,730 (税込)

3点 セット価格 ¥7,560が **¥6,048** (税込)

- 4 【W'S ランニングハーカージャケット】
XX602C (03) ¥9,030 (税込)
- 5 【W'S ランニングニータイツCF】
XTL494 (9090) ¥9,345 (税込)
- 6 【W'S ランニングジャガードスカート】
XX812C (16) ¥5,145 (税込)
- 7 【シューズ】
LADY GEL-TRABUCO 14
TJG359 (3590) ¥12,600 (税込)

ワンランク上を目指すなら
機能性重視のアイテム。

3点SET例

- 1 【ランニング着圧サポーター】
XTS138 (90) ¥3,360 (税込)
- 2 【リストポケット】
EBT181 (5490) ¥1,995 (税込)
- 3 【AC+2WAY POUCH】
EBT194 (1090) ¥2,940 (税込)

3点 セット価格 ¥8,295が **¥6,636** (税込)

- 4 【ランニングシャツ】
XX312C (01) ¥6,090 (税込)
- 5 【W'S ランニングニットトランクス】
XX803N (52) ¥4,095 (税込)
- 6 【シューズ】
GEL-DS SKY SPEED 2
TJR490 (5901) ¥12,075 (税込)

アクセサリ3点以上
ご購入いただくと

各商品 **20%OFF**

●他券併用不可 ●期間は10月末日まで ●1点が1,000円以上の商品が対象となります。

新連載 **ラン友の輪**

第1回 「折れない心RC」

道内のランニングチームをリレー形式で紹介!

折れない心をテーマに走っています。
挑戦する全てのランナーを応援するのが
このチームのモットーです。

チーム名は北海道マラソンでの出来事が由来となりました。フルマラソン
完走の実績もあり、サブ3ランナーとして2度目の北海道マラソン出場
の際、記録を意識すぎたのか途中棄権。脱水状態に近かったものの『折
れない心』が欠けていたと当時を振り返り、市民ランナーは記録も大事だ
が完走する事、やりきる事の大切さを身をもって経験。その想いをチーム
名にしました。以後、その熱い気持ちは北海道マラソンの沿道にも表れ、
チームのボランティアスタッフはスイカとバナナ、コーラ等を1,000人分
用意。毎年、参加する全てのランナーに熱いエールを送っています。そん
な想いにメンバーは共感し、これからも『折れない心』で走っていきます。

メンバーは24歳～57歳と
幅広い年齢層。

DATE

設立 2002年10月

会員数 30人

代表者名 河合 めぐみ

活動内容
長距離走を中心に初級と上
級の2班に分かれレースに合わ
せた練習会を月2回実施

出場大会
サロマ100 km 北海道マラソン等

予告 **ラン友の輪** 第2回「ナイアガラマラソンクラブ」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

ASICS PRESS

Vol.8 2011 SEPTEMBER

[秋のハーフマラソン対策]
目指せ!2時間切りのベストタイム。
「スピードラン・
トレーニング」

初級編

2011 FALL-WINTER
NEW MODEL

道内のランニングチームをリレー形式で紹介!
新連載 **ラン友の輪**



札幌から、走りだそう。
ASICS SHOP SAPPORO

アシックスナイトラン
好評開催中!!

コーチの先導で、札幌の夜の街を
一緒に走りませんか? 会員
限定

時間 18:30 受付 19:00 ショップ前スタート
所要時間:約1時間
距離 約8km(豊平川河川敷周回)

月 水 金 初心者・ファンラン向け
19:00～20:00

火 本格派。
19:00～20:00 シリアスランナー向け

※天候等、諸事情により中止の場合がございますのであらかじめご了承ください。
※木曜日休み。※水曜日のみロッカーシャワーをご利用いただけます。
※月曜日ナイトランは隔週開催となります。事前にご確認ください。

動きやすさに加えて組み合わせも好みます。また、汗や雨でウェアが濡れても乾きやすいところがうれしいです。長袖シャツは薄手なのでこの時期に丁度良いですね。サイズが細身なのでラインが綺麗に出てモチベーションも上がると思います。



爽やかなブルーを組み合わせるとスタイリッシュに。



2 【ランニングウインドブロックシャツ】
XX314C (11) ¥8,610 (税込)
薄手の長袖シャツは天候が変わりやすいこの時期に便利。保温性も高く雨にも強い。

6 【シューズ】
GEL-DS SKY SPEED 2
TJR490 (5901) ¥12,075 (税込)
軽量で足のサポートも充実しているのでスピード走にもロング走にもオススメできる万能シューズ。



1 【サングラス】
QVG024 (0142) ¥14,175 (税込)
3 【ARMSHELL】
EBT189 (50CA) ¥2,100 (税込)
4 【ランニングトランクス】
XTR472 (32) ¥5,145 (税込)
5 【プロパッドスーパーベリースHORTソックス】
XTS001 (9001) ¥1,995 (税込)

ハーフマラソン出場!
今シーズン最後のランで自己ベストを狙う

シリアスランナー Style

鮮やかなピンクが効いた機能性の高いレーシングスタイル。



1 【ランニングクロスキャップ】
XXC107 (23) ¥2,835 (税込)
2 【ランニングウォッチ】
QRW001 (4390) ¥13,650 (税込)
3 【ARMSHELL】
EBT183 (2511) ¥1,995 (税込)
5 【W'S マルチポケット トランクス】
XX810C (58) ¥5,040 (税込)
6 【W'S ランニングニータイツCF】
XTL494 (9090) ¥9,345 (税込)
7 【プロパッドスーパーベリースHORTソックス】
XTS001 (9001) ¥1,995 (税込)



4 【W'S ランニングTシャツ】
XX720C (01) ¥5,775 (税込)
ドライプレミアム素材なので肌やウェアが濡れても素早く乾燥させる。機能性が高い。
8 【シューズ】
LADY FEATHER FINE
TJR824 (2000) ¥12,075 (税込)
軽さとクッション性の絶妙なバランスが魅力。ステップアップを目指すランナーにオススメ。



目標タイムを追い求めるシリアスランナーにはふさわしいスタイルだと思います。余計なストレスを感じさせず動きやすいです。見た目にカワイキャップと合わせると紫外線対策にもなり、気に入りました。



Running Watch | 軽さと薄さを兼ね備え、見やすさと操作性にこだわったウォッチ

操作性を考慮した
ボタン配置



大きく押しやすい
スタート/ストップボタン



見やすさにこだわった
情報表示



進化したメモリー



●ASICS RUNNING WATCH
AR01 REGULAR
for Elite Racer

2011年
10月
発売予定
○プラスチックケース
○ステンレス裏蓋
○ミネラルガラス
○ウレタンバンド
○5気圧防水
○時刻表示(デュアルタイム)
○クロノグラフ(500ラップメモリー)
○データ(リコール/メモ入力可能)
○タイマー(ダブルリビートタイマー)
○アラーム(3ch.デシリ)
○バックライト
○パワーセーブ
○表示コントラスト調整
○電池寿命約3年

品番: CQAR01 カラー: 04
メーカー希望小売価格: ¥10,500 (税込)



●ASICS RUNNING WATCH
AR04 SUPER
for Challenge Racer

2011年
10月
発売予定
○プラスチックケース
○アルミニウムベゼル
○ステンレス裏蓋
○アクリルガラス
○ウレタンバンド
○10気圧防水
○時刻表示(デュアルタイム)
○クロノグラフ(500ラップメモリー)
○データ(リコール/メモ入力可能)
○タイマー(ダブルリビートタイマー)
○アラーム(3ch.デシリ)
○バックライト
○パワーセーブ
○表示コントラスト調整
○グラフ/バック表示(時刻/クロノグラフ/タイマー)
○電池寿命約3年

品番: CQAR04 カラー: 07
メーカー希望小売価格: ¥12,600 (税込)



重ね着でオシャレ度アップ。秋のオススメコーディネート。



3 【ランニングウインドシャツ】
XX203C (01)
¥4,515 (税込)
撥水性が高いため、突然の雨にも対応可能。水をはき保温性も高い。
4 【ランニングシャツ】
XX310N (86)
¥3,360 (税込)
印象的なイエローはインナーとしても1枚で着ても合わせやすい。優しい着心地も魅力。

1 【サングラス】
QVG024 (0142) ¥14,175 (税込)
2 【ランニングキャップ】
XTC159 (50) ¥1,995 (税込)
5 【マルチ給水ポーチ】
EBT176 (9090) ¥3,675 (税込)
6 【ランニングウォッチ】
QRW001 (4390) ¥13,650 (税込)
7 【AC+クロスハーフパンツ】
XAT60C (90) ¥6,615 (税込)
8 【ランニングロングタイツCF】
XTR493 (9090) ¥11,550 (税込)
9 【プロパッドスーパーベリースHORTソックス】
XTC001 (9001) ¥1,995 (税込)



10 【シューズ】GEL-TRAIL SENSOR 5
TJG658 (9099) ¥14,700 (税込)
ハードな山道、起伏のある道も柔軟に対応。ソールが厚く着地時の衝撃に強い。通気性も備わっているトレイルシューズ。



最近のウェアや小物は格段にお洒落になっているなと思いました。アウターやインナーもカラフルなものからシックなものまで多数あって、柄物を使うコーディネートも新鮮です。アウトドアな雰囲気が出がけになるような気分になってくれました。



動きやすさと快適性にこだわるなら半袖シャツで走りたいですね。ところがこの時期は気温の上下が激しいので1枚だとちょっと不安。重ね着で微調整が利き、さらにコーディネートの幅も広がるのでこの組み合わせは気に入りました。



この秋オススメのトレイルコーディネート。

ファンランナー Style

柄物を取り入れて、秋の紅葉が似合うトレイルファッション。



2 【W'S MIDベスト】
XX505C (87)
¥7,875 (税込)
天候が変わりやすいのでTシャツが1枚だと少し不安。肌寒く感じる時などに軽く羽織れるベストがあると便利。
3 【W'S ファンデーションTシャツ】
XX727C (16)
¥4,200 (税込)
ニット素材で動きやすいだけでなく低通気性で快適。保温性も高い。

1 【サングラス】
QVG014 (2390) ¥18,900 (税込)
4 【リストポケット】
EBT181 (1890) ¥1,995 (税込)
5 【W'S ランニングショートパンツ】
XX813C (66) ¥5,250 (税込)
6 【W'S ランニング3/4レギンス】
XX814C (61) ¥7,245 (税込)
7 【プロパッドスーパーベリースHORTソックス】
XTS011 (9001) ¥1,995 (税込)



8 【シューズ】
LADY GEL-TRABUCO 14
TJG359 (3590) ¥12,600 (税込)
ソールが固めに作られ、アスファルトのロング走でも、雪上ランでも、オールロードに対応。

Accessories | 一点投入でおしゃれ度UP!注目のニューアイテム



●リュック

女子にはうれしい、出し入れが簡単で収納が満載。水分・栄養補給・食事や着替えなどにも便利。ストレッチ素材を採用しているので、フィット性も高い。

品番: EBT190/25CH
メーカー希望小売価格: ¥5,250 (税込)



●サングラス

有害な紫外線や日差し、ほこりなどからも目を守る重要アイテム。ランニングは上下動があるので、事前にフィット感を確かめておこう。

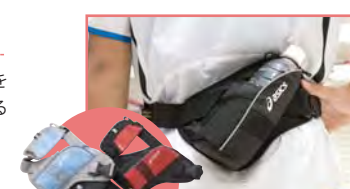
品番: QVG024/0142
メーカー希望小売価格: ¥14,175 (税込)



●ランニング着圧サポーター

レース中、膝下の筋肉の疲労を和らげてくれる。ストライド走法などダイナミックな走りの方には特にオススメのアイテム。

品番: XTS138/90
メーカー希望小売価格: ¥3,360 (税込)



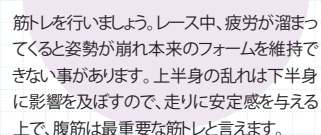
●マルチ給水ポーチ

500mlのペットボトルが収納でき、長距離ランニングには特に強い味方です。小物の収納もできるので必需アイテム。

品番: EBT176/9090
メーカー希望小売価格: ¥3,675 (税込)



週3日〜5日は走りましょう！ハーフマラソンで目標の2時間切りを達成するには、1km当たり5分30秒ペースを維持しなければなりません。距離はもちろん、スピードを意識したトレーニングが必要になります。フルマラソンの練習と比較すると少しハードになりますが、基本は楽しくそれぞれの生活リズムに合わせ、取り組んでみて下さいね。※回数は体力・年齢により個人差があります。



- 疲労回復を目的としたランニングを行いましょう。距離や時間を気にせず約60分程軽く体を慣らしたり、気分転換のつもりで実施しましょう。

- 積極的に休養を取りましょう。練習が連日になると疲労が溜まりやすくケガの原因となります。週末のハードなトレーニングのためにも、ここでしっかり体力を回復させましょう。

- ここでは疲労度を確認する事が目的です。
ペースを上げたときに辛いのか、気持ちよく
上げれるのか、分岐点を探りましょう。

- 筋トレを行いましょう。膝下だけで走りがちなので主に下半身の強化、膝や関節の負担を軽減するためのトレーニングです。

- ショートペース走を実施。目標達成のため、本番をイメージした実践的な練習となります。2時間切りを目標とするならば、このペースを保てるかで変わってくるでしょう。焦らずにチャレンジしてみてください。

- 90分走を実施。平日の「ゆっくり」と「全力」を繰り返すことで徐々にスピード感覚が養われていきます。気持ちをリラックスさせ、音楽でも聴きながらのんびりと距離を消化してください。

- ワンポイントアドバイス**
道内ランナーが中心で本格的な大会としては今年最後のハーフマラソン。