教えて作田コーチ

イチ押し!
冬RUN特集

冬RUNトレーニングはなぜ大切なの？

シーズンオフをいかに過ごすかで
今年1年トレーニングを積んで来た成果を
次のシーズンにつなげることが出来るのです。

8月の北海道マラソンを大目標にというランナーが多いのでは。
真夏の大会ではありますが、冬場のしっかりとした走り込みが
好走への第一歩となります。またこれから始めるランナーも
参加条件(フル5時間、ハーフ2時間20分以内)をクリアするために
今しっかりとした目標を持って走り始めなければなりません。
「冬を制す者は北海道マラソンを制す」さぁ冬RUNトレーニングを始めましょう!

ご存知ですか?

8月開催の
北海道マラソンの
制限記録クリアは
4月までです!

写真提供:ⓒ北海道マラソン事務局

4月上旬から申込開始です。約1週間程度で締切となる場合もあります。

凸凹雪道RUNは、脚力UPのチャンスです!

雪が降ったり溶けたりすると、路面が凍結することもあり凸凹道になります。どんな道でも転倒しないようにする心がけと、滑りにくい道を意識的に選ぶことが大切です。雪の不整地を走る時、自然と体の左右バランスを使うことができます。走ることで普段は使わない筋肉を使うことができるのです。ジムで筋トレをするよりも、雪道トレーニングの方が実は脚の筋力強化には効果的です。ランニング後は、疲労回復を速めるためにプロテイン摂取をおすすめします。

雪上はストライドではなく、ピッチ走法で!

アイスバーンになっている道は、歩幅を小さくし着地した後の蹴りを弱めにして走ってみてください。一歩一歩、着実に雪道をとられるような感覚です。ランニングフォームにはあまりとらわれずに、自分の骨格を生かしたフォームで安全な走りを心がけてください。

ウォーミングアップはいつも以上にしっかりと。

寒さ対策として夏場よりもウォームアップに時間をかけ、体を温めてから外に出ましょう。その日の気温と、風向きなどもチェックし防寒の調整をすることも大切です。起床就寝時の脈拍及び体重測定は健康バロメーターになります。習慣化することをおすすめします。

アシックスショップ会員 サブ4ランナー INTERVIEW

フルマラソン 自己ベストを大幅に更新!!

昨年までの自己ベストを大幅に更新した、藤田香さん。

作 今年は頑張りましたね〜!特に真夏の北海道マラソンでの3時間02分50秒は立派だと思いますよ。

藤 はい!そうですね。
昨年までの持ちタイムは3時間11分24秒でしたから。
それが火曜日のスピードナイトランに通い始めて一気に変わりました。
何がって!?それは日々のモチベーションです。毎週火曜日になると気合が入るんです。しかも、それ以外の日も「火曜日に良い走りが出来るよう頑張らなきゃ!」と思うのです。

作 何か練習のために心掛けた点はありますか?

藤 そうですね。毎日うがいと手洗いを欠かさないことでしょうか。
やはり仕事をしながら走るのって知らず知らずのうちに疲労が蓄積し、免疫力が低下すると思うんですよ。なので、風邪を引かないためにも続けています。あと、栄養面でもビタミンCを多く摂るとか、牛乳はカルシウムやタンパク質を摂ることが出来るので毎日飲んでいます。あと納豆も(笑)

作 最後に、これからの目標をお聞かせください。

藤 はい、ずっと元気で走り続けられるように体のケア(休養やマッサージ、温泉など)を怠らず体を労わりながら前向きに頑張りたいです。
あ、ストレス?それは走ることで解消しています(笑)

楽しいお話をありがとうございました!

アシックスショップ会員 **藤田 香さん**

ベストタイム
フルマラソン／3時間02分50秒
ハーフマラソン／1時間25分01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!

2/19 SUN 2012 第20回 記念大会 おきなわマラソン 雨天決行

フルマラソン
●スタート→午前9時00分
●フィニッシュ→午後3時15分
沖縄県総合運動公園(泡瀬)
スタート・フィニッシュ
※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

※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。

作田コーチと行く!
2012 おきなわマラソンツアー

全道のJTB各店で
申込受付中!

作田コーチと行く!
2012 おきなわマラソン

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 1/8 SUN
12:00 START

スノーターサーで走ろう!
北海道神宮・初詣RUN
〜冬のトレーニング法&冬のランニングウェアのアドバイス会〜

2012 2/5 SUN
12:00 START

白石サイクリングロード
15km走
〜安全な雪道ランニングについて〜

2012 3/4 SUN
12:00 START

中島公園周回コース
8kmペース走
〜レースシーズン到来!春のロードレース&ランニングウェアのご紹介〜

※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ポシェットをご持参ください。

ランニングウェアを中心に、アクセサリーも入ってお得です!

12/18 SUN まで 福袋 先行予約受付中!

限定30個
[サイズ S,M,L,O]
10,500円

12/3 SAT - 12/18 SUN まで

WINTER CLEARANCE SALE開催中!

※一部対象外商品もございます。詳しくは売場スタッフまでお問い合わせください。

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2回「ナイアガラマラソンクラブ」

Niagara mathon Club

DATE

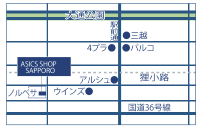
設立 1998年 **会員数** 121人
代表者名 宮岡 達也
活動内容 練習会・合宿年3回・記録会・ファンラン月1回・ボランティア(大会沿道警備やランニングコース清掃)・総会・花見・海水浴・観楓会・忘年会・AED講習
札幌・豊平川市民マラソンを主管(7月第1週日曜日開催)
出場大会 道内・道外主要大会
ホームページ
http://www4.plala.or.jp/naiagaramc/

頑張るときには仲間がいる
頑張らないときも仲間がいる
諦めないで明日は
昨日の自分を超えること。

遠くからでも分かるフラッシュオレンジのユニフォームが特徴です。幅広い年齢層で健康志向のジョガーから記録志向のレーサーまでさまざまな職種のランナーの集まりです。走ることが大好きな仲間が集まり設立から20年以上経ちますが、これからも走ることの楽しさや元気を伝えて行きたいと思っています。また、北海道走友連合会に所属することで北海道のランニングの輪を広げたいと思っています。

予告 ラン友の輪 第3回「フレングRC」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.9 2011 DECEMBER

札幌から、走りだそう。
ASICS SHOP SAPPORO

[教えて作田コーチ]
イチ押し!
冬RUN特集

- ●冬RUNコース紹介
- ●冬RUNトレーニング
- ●冬RUNサポートアイテム

2011-2012
NEW MODEL
WINTER SHOES
スノーターサー&
スノーライド

道内のランニングチームをリレー形式でご紹介!
第2回 ラン友の輪

教えて作田コーチ
イチ押し!
冬RUN特集

コーチの先導で、札幌の夜の街を仲間と一緒に駆け抜けよう!

アシックスナイトラン

「週末は忙しい、でも平日の夜なら走れる」という初心者ランナーに最適です。
ストレスフリーの気持ちいい夜のランニングを体験しましょう。

冬期間NEWコース 中央区8kmコース

START

仕事場から直行!という方も多く、低血糖にならないよう、バナナやゼリーで栄養補給しましょう。柔軟運動をしっかり行ってスタート!

冬期ナイトランコース

中島公園コース

一般の方が通勤通学で利用しており、冬期間でも除雪が施され、非常に走りやすいコースです。公園内のイルミネーションもGOOD!

河川敷豊平川コース

夏場の定番コース・サイクリングロードは除雪がされないため、冬RUNには不向き。幹線道路の歩道は走行可能ですが、風が強いので[illegible]

GOAL

コーチのアドバイスを受けながらの充実したRUNはアッという間に終了。翌日に疲労を残さないようプロテイン等のたんぱく質摂取をオススメします。

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	

月 ゆっくりファンラン

60分間ゆっくり会話しながら走ります。

初心者向け

火 会員300円 スピードランニング

1km当り4分30秒で6km走ります。
※積雪状況により異なりますのでスタッフにご確認下さい。

本格派ランナー向け

水 ナイトラン（約8km前後）

会員カードを持ったナイトラン会員限定
※水曜日のみロッカー・シャワーをご利用いただけます。

金 疲労回復ランニング（約60分）

練習で疲れた体を回復させたい人向け
※曜日や積雪状況により練習メニューが変わる場合がございます。HPまたはスタッフまでご確認下さい。

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。

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

※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。

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。

❶1会計のお買い物で15,000円 （税込）以上購入された方
❷2年目以降2,000ポイントまたは、 15,000F0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20 00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)

教えて作田コーチ
イチ押し!
冬RUN特集

北海道の冬RUN満喫!みんなで楽しくファンラン!

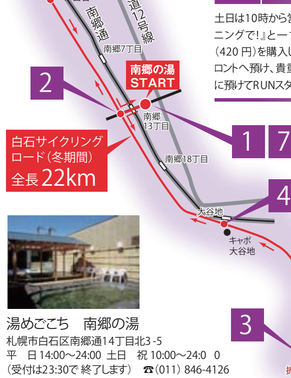
南郷の湯♨日帰り入浴RUN

除雪が行き届き冬でも走りやすい「白石サイクリングロード」。冬の寒さの中、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。荷物を預けることもできる「南郷の湯」コースは、十分な運動量も確保できる作田コーチおすすめのコース。冬ならではの、トレーニングを存分に満喫できます。

白石サイクリングロード往復約22kmコース

日帰り入浴RUNに密着!

（全長 22kmコース）



湯めごこち　南郷の湯
札幌市白石区南郷通14丁目北3 -5
平　日 14:00〜24:00 土日　祝 10:00〜24:0　0
（受付は23:30で 終了します） ☎(011) 846-4126

1 START 南郷の湯

土日は10時から営業。受付で『ランニングで!』と一言かけて、入浴券（420 円）を購入しましょう。荷物はフロントへ預け、貴重品は専用ロッカーに預けてRUNスタート。

2 0.5km地点 サイクリングロード

南郷の湯から約500mでサイクリングロードに到着。信号に気をつけながらここまでのウォーキングにプラス、ストレッチでウォーミングアップを入念に行いましょう。

3 7km地点 上野幌

スタートから約7kmほどで折り返し地点の上野幌駅が見えます。冬場はここまでが除雪作業が行われています。夏場はJR北広島駅まで繋がっているので一年通して走れます。(夏場は全長37 km)

4 11km地点 大谷地

11km地点、バスターミナルに差し掛かります。北星学園大学付近なので人との行き来には十分注意しましょう。大型スーパーもあるので休憩、給水も行えます。

5 17km地点 東札幌

イーアス札幌向いのサイクリングロード入り口が後半の折り返し地点。緩やかなカーブを往復し、残り5km!適度な起伏も多く練習に最適です。ちなみにサイクリングロード自体は南郷通りを挟みまだ続いています。

6 19km地点 立橋 環状ゆめの橋

ゴールまで残り3km地点!
環状通りをかける『環状ゆめの橋』景色も良く気分もリフレッシュ。

7 22km地点 GOAL 南郷の湯

次の日に疲れを持ち越さないようストレッチ。入浴で疲れを癒し、露天風呂とサウナも満喫しリラックス。

教えて作田コーチ イチ押し!冬RUN特集

一人でも気軽にシリアスRUN!

円山競技場周辺 2.5km外周コース

円山公園

広大な施策と緑が大変多くロケーション抜群です。適度なアップダウンと信号が無いことから、ランニングコースに最適です。
冬場に関しては、降雪が続くと歩道(円山動物園横)が無くなるため、円山公園内のRUNがオススメ!

教えて作田コーチ イチ押し!冬RUN特集

屋内施設で走り込むトレーニングRUN!

札幌市内屋内施設コース

つどーむ

走りやすい一方通行。床はクッション性。1周約400m

施設名／
札幌市スポーツ交流施設
コミュニティドーム(つどーむ)
所在地／
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
(ロッカー代別途／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330m

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

●利用時間／2時間 ●利用料金／無料
(ロッカー代／無料、シャワー／ナシ)

教えて作田コーチ
イチ押し!
冬RUN特集

2011-2012 WINTER NEW MODEL COLLECTION

冬RUNをサポートする作田コーチイチ押しアイテム

寒さが日に日に増すこれからの季節。つい走るのが億劫になっていませんか?
折れそうな心をガッチリサポートしてくれる冬用アイテムを紹介します!

SHOES

冬道から足をしっかり守ってくれる
雪道対応のランニングシューズ。

珪砂入りスノーコンパウンドラバーが突き刺さるように作用し、滑りづらくスピードを上げても安定した走りが可能。ただ反面、ソールが薄くかかとにかかる負担が大きい為、脚筋力のあるスピードランナー、上級者向けのシューズ。

ソール部の機能性を高め、凍った路面もしっかりグリップ!

雪の侵入を防ぐスノーガードが更に進化。
雪道を強力にグリップするスノーコンパウンド搭載。
スノーターサー
Si 5 TJR923 （0190）
14,700円

クッション性に優れたGELを搭載!凍った路面・固い雪道もOK!

冬RUNの難敵である雪道での走行をサポートするため、アッパーはくるぶしの上まで覆う構造に。1キロ7〜8分程度のファンランナー及びシリアスランナーの回復ジョグ用に最適。またランニングシーン以外でも使用できるカジュアルデザインが特徴。

雪道に強い
コンビネーションソールを
搭載しグリップ力に磨きをかけた
ハイスペックモデル。
ゲル スノーライド
MT TJG014 （7509） 9,975円

●ロングタイツ
冬場のスポーツシーンに適したあったか保温タイツ。ステッチとビックロゴでスポーツ感がアップ。
品番 : XA3511
メーカー希望小売価格 ¥12,600

WEAR

●ウォーマージャケット&パンツ
中綿入りで発熱素材も使用する保温性に優れたジャケット&パンツ。ハンドゲーター仕様でグローブをすれば隙間無く暖かい。
[上]品番 : XAW31C
メーカー希望小売価格 ¥10,290
[下]品番 : XAW41C
メーカー希望小売価格 ¥7,560

ACCESSORIES

●ネックウォーマー
ニットの織柄がかわいいネックウォーマー。ざっくりとした質感で、首に巻いてもヘアバンドにしても使い回せる便利グッズ。
品番 : XXG117
メーカー希望小売価格 ¥2,310

●ニットキャップ
裏側に『アウトラスト』を採用した機能ニットワッチキャップ!
品番 : XAC121
メーカー希望小売価格 ¥2,940

●グローブ
あったかフリースグローブ。また、指先にはスマートフォンや携帯音楽プレーヤーの液晶画面の操作に対応した素材を使用。
品番 : XAG033
メーカー希望小売価格 ¥2,625

●プロパッドソックス
優れるパッド機能をもつ「プロパッド」を甲部分に搭載し足ズレを抑えます。
品番 : X TS1 39
メーカー希望小売価格
¥2,625