

月火水金 札幌のランナー集まれ!

# アシックスナイトランが11月より 平日開催日拡大!

最近のランニング人気の中、札幌のランナーたちに好評の「アシックスナイトラン」。11月からリニューアルして、よりたくさんのランナーが目的別に参加していただける様になりました。



アシックスランニング  
パトロール隊 結成!

夜光反射材の腕章をつけて、都心部の夜道を走り、事件・事故防止に一役かっています。



毎週水曜日 PM7:00 START

## ナイトラン会員メンバー募集!

数々の実績をもつ作田コーチの指導が受けられるアシックスのナイトラン会員。毎週水曜日仕事の後にコーチの先導で、札幌の夜の街と一緒に走りませんか? アシックスショップ札幌をスタートして中島公園コースを周回する約7kmのコースです。



■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円で毎週水曜日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)



### 特典3 NEW

月2回のカウンセリングによる作田コーチ監修トレーニングカルテを限定販売。栄養面・練習メニューなど個人の走りに合わせた6ヶ月間プログラムを15,000円で販売。※カルテ購入の方は全てのナイトランに無料で参加OK ※非会員の場合30,000円(税込)



## NIGHT RUN SCHEDULE

月 一般 800円 会員 300円  
ゆっくりファンラン 初心者向け  
60分間ゆっくり会話しながら走ります。

火 一般 800円 会員 300円  
スピードランニング 本格派ランナー向け  
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。

水 会員のみの(月会費2000円で参加)  
会員限定ナイトラン(約6~7km)  
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 一般 800円 会員 300円  
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ください。

## 一般ランナーも1回800円で ナイトランに参加OK!

月・火・金、各曜日に目的別ランニング指導コースを設けています。一回のナイトラン参加は800円。  
※会員は参加費300円 ※水曜日はナイトラン会員限定となります。

札幌から、走りだそう。アシックスショップ札幌

ASICS SHOP SAPPORO

T E L / 011-221-1113

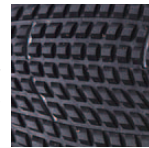
住 所 / 札幌市中央区南3条西5丁目5-1 スポーツマスターズスクエア1F  
営業時間 / 11:00~20:00(平日)、10:00~19:00(土日祝) 定休日 / 不定休  
アクセス / 南北線「すすきの」駅より徒歩約4分大通駅より徒歩約7分



# asics ASICS PRESS Vol.4

POINT2 スノーコンパウンドラバーを使用。

突き刺すように凍った路面をグリップ。定評のケイ砂入りスノーコンパウンドラバーを採用した雪道使用のターサー。パワフルな走りを滑りやすい路面状況でも実現。



POINT3 スノーガードを挿し口に搭載。

足にしっかりフィットする伸縮素材を採用したスノーガードを挿し口に搭載し、雪や雪解けの水の進入を抑えてくれる。



POINT1 付属の紙やすりでソールのお手入れ。

ラバーソールは特殊配合の天然ゴムにケイ砂を混入・分散させたものです。ソールの状況をみて軽く研磨してご利用ください。



雪上ランニングシューズ SNOWTARTHER-S14



ためしばき  
実施中  
(25~28サイズ)  
※詳しくは  
スタッフまで

## 2010-2011 NEW MODEL WINTER RUNNING COLLECTION



通気性に優れ、内側の熱を逃がすGORE-TEX®



防水機能の高い  
ゴアテックスを搭載。

通気性に優れ、内側の湿気を通します。天候や悪天候を選ばず使用可能です。ソール内部には前足部まで伸ばしたトラステックを搭載し、悪路でも安定性を発揮します。

ランニングシューズ  
GEL-TRAIL LAHAR2 G-TX



ソール部分の機能性を高め  
凍った路面をグリップ!  
雪道での安定性は抜群。



クッション性に優れたGEL搭載で凍った路面、固い雪道もOK

雪の進入を抑える  
ハイカットモデル。

スノーコンパウンドラバーとウェットグリップラバーのコンビネーションソールを搭載。雪道での走行を優れたグリップ力がしっかりとサポートします。

雪上用ランニングシューズ  
GEL-SNOW RIDE MT

冬の間にしっかりチェック! ランニングシューズアドバイザーがプロの目でカウンセリング致します。

## あなたの足のサイズや特徴、正しく知っていますか?

記録向上を目指すランナーを  
科学の目でしっかりサポートします。

8つのカメラで、あなたの足を360度あらゆる角度から立体的に計測。足の長さや幅に加え、アーチ高(土踏まずの高さ)やかかとへの傾きなど、普段は知ることのできない足の特徴を知ることができ、足にフィットするシューズ選びをサポートします。

(計測料金 1回¥500 ※計測日から1ヵ月以内にシューズをご購入頂いた場合は無料となります。)







教えて！  
作田コーチ

来シーズンに向けて冬にしっかり走り込みましょう！

## 冬のトレーニングが大切！

# 北海道のランナーのための冬道トレーニング

3つのPOINT



### POINT 1 走り方 冬道ランニングのアドバイス

冬道は歩くだけでも大変。トレーニングにいたっては歩き方や路面の選び方などのポイントはたくさん。雪道トレーニングもちょっとしたコツですと走りやすくなるはず。

冬の間に  
ランニングフォームを  
チェックしましょう！



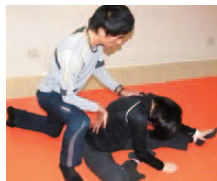
### 凸凹雪道ランは、脚力UPのチャンス！

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ます。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足の筋力強化には効果的です。ランニング後は、疲労回復を早めるためにプロテイン摂取をおすすめします。



### ウォーミングアップで、ランニング前の体を温めて

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しましょう。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。



### 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。



### POINT 2 グッズ 冬を乗り切るおすすめグッズ

零下にもなる冬は、発汗の効果もありつつ保温性の高い機能的なウエアやグッズを身につけるべき。動きづらさを感じない伸縮性などもチェック。

シーズン中よりも  
ウェアやグッズ選びに  
気をつけましょう！



●ネックウォーマー  
ニット素材で保温効果のあるアイテム。軽量化にも工夫が施され軽々しく心地よい。

品番：XAG016(クロベージュ)  
メーカー希望小売価格 ¥2,310



●ウィンドブレーカー

中綿、裏起毛で保温性に優れ、撥水加工を施した一着。静電気防止素材を使用した万能ウエア。

品番：XAW50A  
メーカー希望小売価格 ¥9,345

●ランニングタイツ  
コンフォートタイプ

腰/足をサポートする高機能タイツでありながら、保温素材「サーモロン」を採用し防寒性を向上させたランニングタイツ。

品番：XTR844  
メーカー希望小売価格 ¥13,125



●ニットキャップ

裏側にウール混の素材を使用した暖かいニットキャップ。ランニング時の頭部の冷えを防ぎます。

品番：CFG501(ピンク)  
メーカー希望小売価格 ¥3,045



●グローブ

手の大きさに合わせて伸び縮みする、ストレッチ性のある素材を使用。(M-Lサイズ)

品番：XTG134  
メーカー希望小売価格 ¥3,045



POINT 1  
走り方



POINT 2  
グッズ



POINT 3  
トレーニング

### POINT 3 トレーニング 冬のランニングおすすめコース

走り方とグッズをそろえたら、走るコースを見つけることが肝心です。冬道でもしっかりとしたトレーニングができるコースをご紹介します。

冬でもランニング  
出来る場所は  
たくさんありますよ！

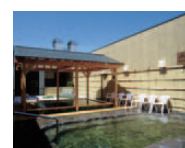
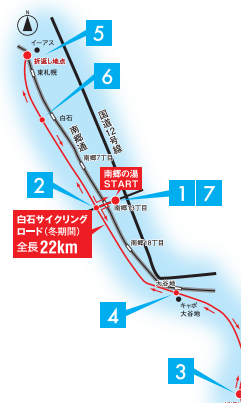


## 屋外コース 冬を楽しむトレーニング方法教えます

## 南郷の湯 日帰り入浴RUN!

～白石サイクリングロード往復約22kmコース～

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。



湯めぐり 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 10:00～24:00  
(受付は23:30で終了します)  
☎ 011(846)4126

### 日帰り入浴RUNに密着! (全長 22km)

|                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 START</b> 南郷の湯</p> <p>土日は10時から営業。受付で「ランニング」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。</p> | <p><b>2 0.5km</b> 白石サイクリングロード</p> <p>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。</p>              | <p><b>3 7km</b> 上野幌</p> <p>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。冬場はここまでの除雪作業が行われています。夏場はJR北広島駅まで繋がるので一年通して走れます。(夏場は全長37km)</p> |
| <p><b>4 11km</b> 大谷地</p> <p>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。</p>         | <p><b>5 17km</b> 札幌</p> <p>イースト札幌駅西側のサイクリングロード入り口で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。</p> | <p><b>6 19km</b> 立橋 環状ゆめの橋</p> <p>ゴールまで残り3km地点! 環状ゆめの橋! 景色も良く気分もリフレッシュ。</p>                                             |
| <p><b>7 22km</b> GOAL 南郷の湯</p> <p>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。</p>                            |                                                                                                                                     |                                                                                                                         |

## 屋内コース 札幌市内の屋内ランニングコース

本年度は、真駒内セキスイハイムアリーナが耐震化改修工事のため3月30日まで閉館とのことなので、ランニングは出来ません。

### ●つどーむ

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 / 札幌市東区東町885番地1 連絡先 / 011-784-2106

グラウンドを眼下に見て、幅2.4メートル、一周400メートルのコースは爽快そのもの。床はクッション性に優れている上、走りやすい一方通行のコース、アスリート気分浸れます。(1周400メートル、コース幅2.4メートル)また場内は暖房設備がないため暖かい格好で望むことをオススメします。

●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

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

メインアリーナ観覧席最上部誘導路は全長330メートル。きたえーるは地下鉄直結なので便利です。ただ、祭事やイベント行事がある場合、使用できないのでスケジュールは前もって確認しておくことをおすすめします。(1周330メートル、コース幅2.3メートル)

●利用時間 2時間 ●利用料金 無料  
(ロッカー代 無料 シャワー代 無料)

