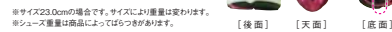


LADY GT-2160 NEWYORK レディ GT-2160 ニューヨーク



カラーバリエーション/ネットピンク×ホワイト、カーボン×ホワイト、ブラック×オニキス、サイズ/22.5~26.0cm、アッパー素材/本体合成繊維製(ラッセル構造)、補強/ヒール部、中敷、前掌部、後掌部、の4箇所を強化

¥12,390 (税込)

フランランナーやビギナーランナー(10km/60分以上)には、ソールが厚く重量がある製品をおすすめします。衝撃を軽減するクッション性・安定した重心移動へと導くガイダンスラインなどビギナーの走りをサポートする機能がいくつか採用されています。軽さとクッション性・安定性・フィット性・耐久性などランニングに必要な機能を備え、多くのランナーから支持されるグローバルスタンダードモデル、前足部の屈曲性、くるぶし部のフィット感がアップし、快適なランニングを可能にします。

ランニングシューズはスポンジ素材を多く使っているため1回履くと機能が戻るまで2日かかると言われています。長持ちさせるには2足の靴を履き分けることをおすすめします。中級ランナーには、練習走や回復走、LSD走に初心者向けシューズを使用するのも良いと思います。

※LSD= 長時間(Long)ゆっくり走る(Slow)長距離(Distance)

向手で靴をねじってみよう。ねじりの度合いが少ないものの方がフォームの安定につながる。初心者に向けたシューズ。ソールの厚みがあり、アッパーにも補強が施されたしっかりした構造のシューズ。

初心者ランナー向けにはつま先をもって離したときの戻りの早さ(反発性)が遅いものを選ぶ。反発性が高いと、スピードは出やすいが疲労もつながらやすい。また、足指部の屈曲を妨げないように屈曲位置の曲がりやすさもチェックのポイントです。

スカイ センサー ネオ
●SKY SENSOR NEO 2
軽量だが、クッション性も兼ね備えた
フラットソール構造のレーシングシューズ。
蹴り足を滑らかにピッチ走法に
適した上級者向けシューズ。
品番：TJR325 (0189)
メーカー希望小売価格 ¥13,650 (税込)

フエザー ファイン
●FEATHER FINE
日本人のサブ4ランナー向けに
開発されたモデル。
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おすすめ。
品番: TJR487(0790)
メーカー希望小売価格 ¥12,075 (税込)

レディ ギル カヤノ
●LADY GEL-KAYANO 17
海外でも評価の高い
KAYANOシリーズの最新モデル
クッション性、耐久性に優れ、
より初心者向けのシューズ。
品番：TJG300(0174)
メーカー希望小売価格 ¥15,225(税込)

サブ
3
向け



サブ
4
向け



サブ
5
向け

かかと部の大
GELが着地
衝撃を和らげます。



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 18:50ストレッチ 19:00ショップ前スタート
 所要時間約1時間
距離 約7km(豊平川河川敷数周回)

月 水 金	初心者・ファンラン向け
19:00~20:00	
火	本格派。 シリアスランナー向け
19:00~20:00	

※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下さい。
 ※本家当日のみ。水曜日のみドリンクバー等をご利用いただけます。
 ※丹後駅ナイルランは別途案内となります。事前にご確認ください。

※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下さい。
 ※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。事前にご確認下さい。

水上 佳奈子さん

【シューズ】
TJG400/3590 ¥22,050(税込)

【ウェア】
XX724C/61 ¥4,725(税込)
XTL494/9090 ¥9,345(税込)

【リストバンド】
XXG111/2165 ¥1,575(税込)

【ソックス】
XXS102/03 ¥1,365(税込)

村端 卓也さん

【シューズ】
TJX605/4290 ¥12,390(税込)

【ウェア】
XX312C/32 ¥6,090(税込)
XXR802/9086 ¥5,250(税込)
XX407C/9042 ¥5,880(税込)

【ソックス】
XTS140/90 ¥2,100(税込)

【タスキ】
EBT150/4790 ¥4,095(税込)

【リストポーチ】
XXG1111/90 ¥1,575(税込)

天田 祐美子さん

【シューズ】
TJL502/0119 ¥10,290(税込)

【ウェア】
XTL493/58 ¥11,550(税込)
XX732C/97 ¥8,925(税込)

【ソックス】
XXS102/03 ¥1,365(税込)

【アームボーダー】
EBT183/2511 ¥1,995(税込)

【サンガラス】
QVG014/2390 ¥18,900(税込)

菊地 真司さん

【シューズ】	
TJR658/9090	¥14,700(税込)
【ウェア】	
XX308N/12	¥3,360(税込)
XX407C/72	¥5,880(税込)
【ソックス】	
XTS001/9001	¥1,995(税込)
【ベルトボーチ】	
EBT177/9090	¥4,725(税込)
【シューズソケット】	
EBT182/0611	¥840(税込)

佐々木 美穂さん

【シューズ】

TJX304/9325 ¥12,390(税込)

【ウェア】

XX720C/01 ¥5,775(税込)

XXL804/23 ¥3,675(税込)

XXL801/9023 ¥5,985(税込)

【ソックス】

XTS140/99 ¥2,100(税込)

【リストポーチ】

XXGⅢ/16 ¥1,575(税込)

【キャップ】

XXC107/23 ¥2,835(税込)

齊藤 康太さん

【シューズ】

TJR490/5901 ¥12,075(税込)

【ウェア】

XX317C/90 ¥4,725(税込)

XTR494/3252 ¥9,345(税込)

XX404C/10 ¥5,565(税込)

【リストバンド】

EBT181/5490 ¥1,995(税込)

【サングラス】

QVG014 ¥18,900(税込)

店頭にてご参加受付中

アシックス
ランニング
クリニック
IN SAPPORO

7/31 SUN
北海道マラソン対策
20K/30K

8/21 SUN
北海道マラソン最終調整
ベースランニング10km

9/11 SUN
秋のハーフマラソン対策

【日時】8月21日(日)12:00
スポーツマスターズスクエア5F
イベントルーム集合

【コーチ】作田徹・太田尚子(作AC北海)

【レベル】レベルⅢ:ハーフマラソンなどの
大会経験者レベル

【定員】40名(店頭/電話にて受付)

【参加費】1,500円(事前申込:1,200円)

【コース】アシックスショップ→豊平川/河川
(レベル別にランニング)

【日時】9月11日(日) 12:00
スポーツマスターズスクエア5F
イベントルーム集合

【コーチ】作田徹／太田尚子(作AC北海道)

【レベル】レベル別：ハーフマラソンなどの
大会経験者レベル

【定員】40名(店頭／電話にて受付)

【参加費】1,500円(事前申込:1,200円)

【コース】アシックスショップ～豊平川河川敷
(レベル別にランニング)



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
三軒茶屋、大塚、池袋、有明、大塚、池袋、有明、大塚、池袋、有明

	大塚公園	
	4F	●三越
ASICS SHOP SAPPORO	アルシユ	●バリュ
ナルベサ	ウインズ	●舞小劇
		国鉄36号線

札幌から、走りだそう。
ASICS SHOP SAPPORO

ASICS PRESS

Vol. 7 2011 JULY

 **2011** 8月28日(日) 本番通る!!
「暑さ」と「ペース配分」対策で臨む
北海道マラソン
オススメ攻略法



北海道
マラソンフェア
開催中

Good!
RUNNING
HOKKAIDO

開催期間 7/16土-8/14日 **ランニングシューズプレゼント!!**

店頭販売価格6,250円(税込)以上のアソック・ランタン®製品をご購入のお客様に抽選でプレゼント。
くわしくは店頭での応募ハナキをご確認ください。 ※賞品品目・数量は変更となる場合がございます。

or

2011年10月発売予定の
ランタンシューズ
GT-2170 NEW YORK

A賞

抽選で
20名様

**IO-SYSTEM (アイオシステム) による
あなただけのオリジナルシューズ!!**

3,980円(税別)抽選で15名様に当選
デザインも選べるので「あなただけ」のシューズ
にカスタマイズしてオリジナルシューズが完成します。
オリジナルシューズ1双と交換となります。

or

B賞

抽選で
10名様

ご応募いただいたランタン®を交換し、品名とサイズ
をお選びいただけます。

開催期間 7/16**土**-8/28**日**

ブランド問わず
使用済み
ランニングシューズ ▶
下取り開催!!

新規アシックス
ランニングシューズ
1,000円割引

店頭販売価格5,250円(税込)以上のアシックスランニング
シューズをご購入のお客様に限りご不要になったランニング
シューズを下取りいたします。 ※詳しくは店舗スタッフにおたずねください。



「マラソンと言えば、薄くて 間違ったシューズ選び

自分の走りのスキルによって大きな違いがあるシューズ選び。柔らかさや重さなど、レパートリーも様々。
自分の熟練度をもとに、シューズ選びのポイントをチェック!最適な一足を見つけよう。

LADY TARTHERGALE 2 レディ ターサーゲイル2

SHOES DATA
カラーバリエーション/ホワイト×イエロー、ホワイト×パープル、サイズ/22.5~26.0cm。
アッパー/素材/本体合成繊維織物(ラセル織造)、補強人工皮革製(エコースト)、
アウトソール/合成底(ウレタン)×ゴム底、その他仕様/インナーソール(取り替え式)。

¥13,650 (税込)

上級者
向け



160g

軽量化された、 反発性重視のモデル

目安としては月間走行距離が350~400km、フルマラソン3時間~3時間半のランナー向けのシューズです。また、駅伝や5~10km程度走るスピードランナーにもおすすめです。甲部の形にあわせてシューレースを締められるフィット感が魅力。アウトソールの改良で、通気性とグリップ性・屈曲性がさらにUPしています。蹴り出しの反発性も高く、走行効率が高い一足です。自分の走力やランニングスタイルを見極めて選びましょう。

POINT 1 ソールはやや薄めのものを選ぶ

ある程度走り慣れた足が、フォーム矯正よりも速さが問われる。ダイナミックな走りができるように、薄めのソールにシフトするのが◎。

POINT 2 レーシングタイプを選ぶ

ソール同様に、蹴りの強い走りのために反発性が重要になってくる。そのために、アッパーも柔らかく軽量なものが適している。ソールが薄く、軽さに優れたレーシングタイプがおすすめ。

»「店頭で靴の軽さ」をチェック。

軽いシューズはスピード性に長けていますが、軽い製品ほど関節力が必要です。ハードな練習により疲労が溜まりやすく、怪我も発生しやすいと言われています。負担をかけずにスピードUPを狙う、適切な重さを確認しましょう。

北海道初上陸!! 自分の走りをデータでチェック

3D足型計測器 [DYNAMIC FOOT ID]

従来の三次元足型測定器に加え、走行時の足の動きを録画。着地部位や倒れ込み角度、ピッチ/ストライドなどを自動計測する「ゲイトアナリシス」を導入した「ASICS FOOT ID」が北海道初上陸。足型プラスランニング動作に応じたシューズを、計測器が導きだします。

1 足長・足幅・踵幅など7つのサイズを計測



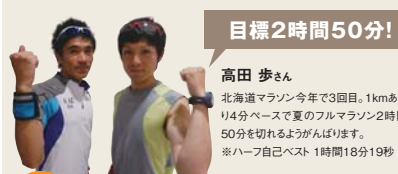
2 走っている時の足の動きを録画し、自分の走りのタイプを確認



3 足データとお勧めシューズを カウンセリング シートでチェック



作田コーチと 試走 サブ3ランナーに コース攻略法を伝授



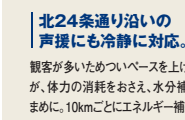
目標2時間50分!

高田 歩さん
北海道マラソン今年で3回目。1kmあたり4分ペースで夏のフルマラソン2時間50分を切れるようがんばります。
※ハーフ自己ベスト 1時間18分19秒



5km
付近

スタート直後は
周りに惑わされず抑え気味で。
スタートから10kmまでは気負わずにペースを抑えて走りましょう。下り坂ですが、あえて4分/kmペースを維持しましょう。



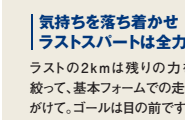
12km
付近

北24条通り沿いの
声援にも冷静に対応。
観客が多いためペースを上げがちですが、体力の消耗をおさえ、水分補給はこまめに、10kmごとにエネルギー補給を。



30km
付近

集中力は後半に残す。
エネルギー補給を欠かさない。
正念場、体力の消耗が気になる頃です。気持ちを立て直し、ペースを保てばゴールは見えてきます。



ゴール
付近

気持ちを落ち着かせ
ラストパートは全力で。
ラストの2kmは残りの力をふり絞って、基本フォームでの走り心掛けて。ゴールは目の前です。

作田コーチからの »トレーニングアドバイス

- 7月 ●30km ジョグ 2回 5分ペース / km (2時間30分)
あと10kmは走れる余力を残せたらベスト。
●30km ペース走 1回 4分15秒ペース / km (2時間07分30秒)
●20km 変化走 2回 5kmごとに4分30秒ペース / kmと4分ペース / kmを繰り返す事でレース配分が変える。25度を越えるようなら10秒落とす。
- 8月 ●8月1日~10日までに30km走 4分30秒ペース / km (2時間15分)
(レース3週間前なので余裕を残したペース配分)
●夏のマラソンは消費量が多いので、ベスト体重よりもプラス1kgで挑めると良い。※個人差があります。
●本番前の火曜日に12km、できれば水曜日に8km、それでもできなければ本曜日に6km。実践と最終調整を。

暑さ対策! 給水時とレース後の ADVICE

給水ポイントでは体を冷やす事も大切。ただ水をつけるのではなく、首の後ろや脇の下などを中心に冷やすと効率が良い。またレース後のクールダウンは忘れずに。終了後、15分以内にアイシングをし、翌日の疲労を最小限に抑えましょう。



8月28日(日) 本番迫る!!「暑さ」と「ペース配分」対策で臨む

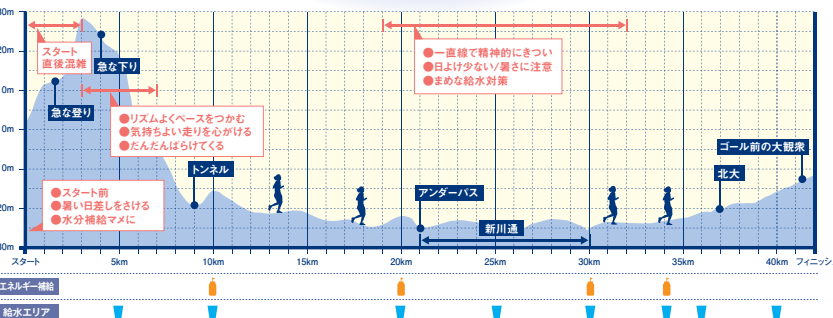
2011北海道マラソン オススメ攻略法



過去5年間/大会当日の気象データ

開催日	スタート時間	天気	気温	湿度	完走率
2010/8/29	12:10	☁	27℃	70%	71.8%
2009/8/30	12:10	☁	21.2℃	65%	92.0%
2008/8/31	12:10	☀	27.2℃	77%	63.6%
2007/9/9	12:10	☀	29℃	58%	62.0%
2006/8/27	12:10	☀	30℃	43%	52.0%

コース高低図 ●中島公園東側(東豊線)~大通公園西8丁目(北大通)



※「エネルギー補給」は大会のサービスではありませんので各自で携帯食を準備してください。

太田コーチと 試走 サブ5ランナーに コース攻略法を伝授



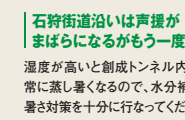
4時間50分目標で
頑張るぞ!

國井 かなこさん
今年で2回目の北海道マラソン。当日、トイレや給水時でのロスタイムも考え1kmあたり6分45秒ペースで4時間50分目標でがんばります。



スタート
付近

スタートは12時10分。焦らず
アップのつもりで走りましょう。
スタート前は直射日光を避け、日陰で涼みましょう。スタート後は集団がばらけるまでアップのつもりで走りましょう。



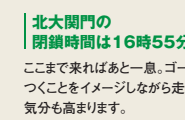
10km
付近

石狩街道沿いは声援が
まばらになるがもう一度集中。
湿度が高いと創成トンネル内は非常に蒸し暑くなるので、水分補給と暑さ対策を十分に行なってください。



25km
付近

離開の新川通
給水と補給はこまめに。
足の痛みが出やすくなる頃。体の変調に気をつけて、様子を見ながらゴールを目指してください。



40km
付近

北大開門の
閉鎖時間は16時55分。
ここまで来ればあと一息。ゴールにつくことをイメージしながら走ると、気分も高まります。

太田コーチからの »トレーニングアドバイス

- 7月 7分ペース / kmで30km走を実践しましょう。ただ、この時期は暑さで体力が奪われるので、25度を越えるような5kmあたりペースを10秒落とすなど冷静な判断を行って下さい。
- 8月 自身の体調に最善の注意を払いましょう。暑さで食欲不振や慢性疲労を起こしやすいからです。調整練習はレース3週間前に7分ペース / kmで25km走を実践しよう。食事は炭水化物中心に取り、当日は午前8時~9時くらいに消化の良いものを取りましょう。

北海道マラソン 完走のための ランニンググッズ

●ランニング
メッシュキャップ
夏はメッシュ素材で軽量なものを選ぼう。水を含ませておくと冷却効果が期待。
品番: XXC105 (28)
メーカー希望小売価格: ¥2,520 (税込)

●ランニングサングラス
直射しやほこりなどから目を守る重要アイテム。上下動でのフィット感を確かめよう。
品番: QVG014 (2390)
メーカー希望小売価格: ¥18,900 (税込)

●ランニング
ポーチ
給水を制するものが夏のマラソンを制す。小物も収納できるので便利。
品番: EBT177 (9090)
メーカー希望小売価格: ¥4,725 (税込)