

東京マラソンウィーク2013参加企画 フルマラソン完走を目指すための全5回講座 ～楽しく楽しく完走するマラソン攻略～のご案内

この度、東京マラソン2013チャリティスポンサーのゼビオ株式会社が運営するランニングクラブ「Running United(ランニングユナイテッド)」では、東京マラソンウィーク2013参加企画として、ランニングクリニック～楽しく楽しく完走するマラソン攻略～を全5回講座として開講いたします。

ランニングクリニック～楽しく楽しく完走するマラソン攻略～は初心者や東京マラソン2013に初当選の方でも楽しくマラソンを完走できることを目的として掲げております。ランニングフォームの確認やマラソン大会前の栄養摂取の仕方のレクチャー、実際の東京マラソン2013のコースを舞台に攻略法を伝授する「東京マラソン2013攻略講座」などをテーマに開催いたします。講座のラストを締め括る5回目は毎年ナンバーカードを東京マラソン2013出場者の方にお渡しする場として、また多くのランナーの方が集う場として盛り上がる「東京マラソンEXPO 2013」内において「レース直前！東京マラソン2013攻略トークショー」を開催いたします。

全5回の講座全てに講師としてご登壇いただくのは、著名なトレーナーとして有名な金塚陽一氏。フィットネス・ランニングアドバイザーとして活躍する傍ら、2013 ミス・ユニバース・ジャパントレーニング講師を務め、また、前日本オリンピック委員会強化トレーナーとして数々のトップアスリートの能力向上をプロデュースするなど多方面で活躍しており、今回はランニングユナイテッド専属ランニングトレーナーとしてご登壇いただきます。

1月20日(日)は第1回が開催され、東京マラソン含め、フルマラソン完走を目指す50名弱のランナーにご参加いただきました。金塚氏の丁寧な指導の下、「ランニングフォームの確認」を開催場所であるXSPOTが位置する新横浜公園内で楽しくレクチャーを受け、フルマラソン完走への一歩を踏み出しました。

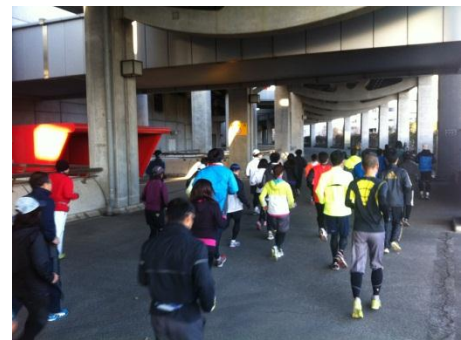
東京マラソン2013に初チャレンジするランナーの方はもちろん、惜しくも落選してしまった方や他マラソン大会で2013年完走を目指すランナーの方には、またとないチャンスのイベントです。詳細はランニングユナイテッドホームページ(<http://running.x-united.jp/>)をご覧ください。



講師 金塚陽一氏



第1回イベントの様子



【イベント詳細】

イベント名称: 東京マラソンウィーク2013参加企画 ランニングクリニック～楽しく楽しく完走するマラソン攻略～

第1回 1月20日(日) 13:30～16:00

テーマ「ランニングフォームの確認」

開催場所 XSPOT (神奈川県横浜市港北区小机町3302-5)

参加費用 無料

第2回 1月26日(土) 13:30～16:00

テーマ「持久力の養成」

開催場所 XSPOT (神奈川県横浜市港北区小机町3302-5)

参加費用 無料

第3回 2月11日(祝・月) 1) 9:30～12:00 2) 12:30～14:00

テーマ 1)「ペース配分習得」 2)「完走のための7日間レシピ」(昼食つき)

開催場所 XSPOT (神奈川県横浜市港北区小机町3302-5)

参加費用 1) 無料 2) 2,000円

第4回 2月17日(日) 9:00～20:00 (予定)

テーマ「東京マラソン2013攻略講座」

開催場所 東京マラソン2013コース沿い(都庁前～曙橋～有楽町～佃大橋～有明～東京ビッグサイト)

参加費用 無料 (途中の電車交通費は実費負担)

※参加者は20名程度を予定しております。

場所	テーマ	内容
都庁前	「スタート前の心得」	スタート地点から新宿駅へ徒歩
曙橋	「下り坂の落とし穴対策」	市ヶ谷まで移動
有楽町	「平坦だけど、道路の真ん中を走る」	日比谷および銀座の折返地点にてそれぞれ徒歩で説明。
佃大橋	「心臓破りの坂の登り方」	35kmを過ぎた後の一番きつい最後の坂の攻略法のレクチャー。実際に坂と橋を渡り、月島駅まで。
有明	「フィニッシュ前、でも最後にUp-Downあり」	フィニッシュ前の最後のUp-Down攻略
東京ビッグサイト	おさらい+解散	

第5回 2月23日(土) 時間未定

テーマ「レース直前！東京マラソン2013攻略トークショー」

開催場所 東京ビッグサイト(有明)

参加費用 無料

お申込み・詳細はランニングユナイテッドホームページ(<http://running.x-united.jp/>)をご覧ください。

【XSPOTとは】

ゼビオ株式会社が運営する新しいスポーツコミュニケーション施設。提携メーカーのスポーツウェアやスポーツ用品が無料で借りられ、新横浜公園内でスポーツを楽しむことができます。(http://www.xspot.jp/)

【ランニングユナイテッドとは】

ランニングユナイテッドは広く世の中にランニングをする機会を広めたいという思いのもと、設立したランニングクラブです。ランナー同士が出会い、ランニングライフがより楽しくなる機会を提供するべく、「ランニング情報の配信」「ランニングイベントの開催」「ランニング仲間とのコミュニケーション」などのサービスを展開しております。



by SanMar Victoria