

# ONE TOKYO COLLABORATION EVENT

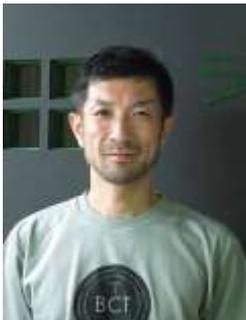
## 自分に合ったペースで能力を引き出す！ 『ゾーントレーニング』を活用した 実践ラントレーニング

ハラケン

presented by 埼玉陸上競技協会

2/5 sat 13:00-15:00 @上尾運動公園陸上競技場

イベント名	ONE TOKYO COLLABORATION EVENT 自分に合ったペースで能力を引き出す！『ゾーントレーニング』を活用した実践ラントレーニング presented by 埼玉陸上競技協会
概要	<p>同じペースの練習でも、楽に走れる人とキツイと感じる人がいると思います。 果たしてそれで同じ効果は得られるでしょうか？答えはノーですね！ トレーニングは背伸びせずに、それぞれの現状に合った設定ペースで行う事が最も効率的です。 インターバルは何秒ペース、ペース走は何分ペース、ジョグの時はこのくらいと、 それぞれに合ったペースがあります。 闇雲に無理をしたペースでの練習はケガや不調に陥る原因になりかねません。 と言いつつも、物足りない練習では効果が薄くなります。 ということで今回は！ まず①<b>自分の適正ペースを知ること</b> そして②<b>そのペースでの練習を逸脱せず遂行すること</b> この2つがテーマの練習会です！ 箱根駅伝出場校や実業団選手などのランナーを見て30年のトレーナー “ハラケンさん”が自分に合った練習法『ゾーントレーニング』の活用法を実践にてお伝えします！</p> <p>自分の能力を引き出す練習を知りたい方、これから大会を控えている方、 練習の時のペースの決め方が分からない、いつも後半キツくなるまたはやめてしまう方、 故障しがちの方などなど… 走力問わずフルマラソンで目標達成を目指すランナーなら誰でも参加できるイベントとなっております。 貸切トラックで一緒に走りましょう♪</p> <p>★エントリーされた方への宿題★ 参加案内メールにて、自分に合ったペースの計算方法を送らせていただきます！ 1km、3km、5km、ハーフ、フルマラソン等いずれかの最近の自己タイムを元に計算します。 当日のメニューは事前に算出したタイムで提示しますので皆さん必ず行ってください♪</p>
開催日時	2022年2月5日(土)

	<p>受付開始：12:00～12:55</p> <p>開 始：13:00</p> <p>終 了：15:00</p>
イベント内容	<p>&gt; オープニング</p> <p>&gt; シューズの選び方、履き方</p> <p>&gt; 走りやすくするウォーミングアップ&amp;ランニングドリル</p> <p>&gt; 適正ペースの設定方法について</p> <p>&gt; ゾーントレーニングについて</p> <p>&gt; 実践！</p> <p>&gt; ダウン・ストレッチ</p> <p>&gt; 質疑応答（ハラケンさんなんでも答えます！）</p> <p>&gt; 終了</p>
講師	<p><b>原 健介（はら けんすけ）</b></p>  <p>■プロフィール</p> <p>新潟県生まれ。日本体育大学卒業。在学中から陸上部トレーナーチームで、学生トレーナーとしてトレーナー活動を開始。</p> <p>卒業後、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の国家資格を取得し、スポーツ鍼の第一人者・小林尚寿氏の元で修行した後、《はら鍼治療院》を開業。アスリートを中心に幅広い治療を始める。</p> <p>1999年、別府健至氏の日体大駅伝監督に就任を機に、駅伝部の選手の治療を開始し、2012年の箱根駅伝後、BCT（体幹トレーニング）を確立。日体大駅伝部で本格的に指導を開始し、翌年の箱根で日体大が30年ぶりの優勝を果たしてBCTも注目される。</p> <p>現在も三軒茶屋の『ハラハリ はら鍼治療院』で現役の中高大学選手から市民ランナーまで、幅広いランナーの治療・トレーニングに関わり活動している。</p>
主催	<p>公益財団法人埼玉県公園緑地協会</p> <p>一般財団法人埼玉陸上競技協会</p>
協力	<p>一般財団法人東京マラソン財団</p>
受付・開催場所	<p>上尾運動公園陸上競技場</p> <p>※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</p>
対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の能力を引き出す練習を知りたい方</li> <li>・これから大会を控えている方</li> <li>・練習のペース設定が分からない方</li> <li>・いつも後半キツくなるまたはやめてしまう方</li> <li>・故障しがちの方</li> </ul> <p>などなど…</p> <p>走力問わずフルマラソンで目標達成を目指すランナーなら誰でもご参加いただけます♪</p>
★重要★ 参加にあたって	<p>新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、参加者の皆様には下記ご協力をお願いいたします。</p> <p>①イベント 1週間前からの健康状態の確認 チェックシートはこちら（提出不要）</p> <p>②宣誓書の提出 <b>※イベント当日受付時に要提出</b> ダウンロードはこちら</p> <p>③イベント終了後 2週間の健康状態の確認 チェックシートはこちら（提出不要）</p>

<b>定員</b>	30名※先着入金順
<b>参加料</b>	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー：2,500円（税込）</p> <p>ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：3,000円（税込）</p> <p>※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。</p> <p>※今後の感染症拡大の状況によっては中止とさせて頂く可能性がございます。中止となった場合は、参加費はご返金いたします。</p>
<b>申込方法</b>	<p>・ONE TOKYO 会員の方：ONE TOKYO サイト</p> <p>・非会員の方：東京マソン財団エントリーサイト Run Entry こちら</p>
<b>申込期間</b>	<p>～2022年1月30日（日）23：59</p> <p>※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了とさせていただきます。</p>
<b>その他 注意事項</b>	<p>※荒天の場合は中止となります。中止の際は当日6:00までにONE TOKYOのサイトにてご案内させていただきます。当日は必ずONE TOKYO サイトをご確認ください。</p> <p>※健康を害さないよう体調管理は各自の責任において無理のないように実施してください。</p> <p>※天候などの理由により、開催内容を変更する場合がございます。</p> <p>※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。</p> <p>※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。</p> <p>※実施内容によって、開催時間が前後する場合がございます。ご了承ください。</p> <p>※プログラムの進行状況によって、終了時間が前後する場合がございます。予めご了承ください。</p> <p>※感染症対策として、シャワー・更衣室の入場制限及び使用を禁止する場合がございます。</p> <p>予めご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。</p>

事前質問①：普段ご自身で走られた際の5kmのタイム

事前質問②：今後フルマソンで目指したいタイム