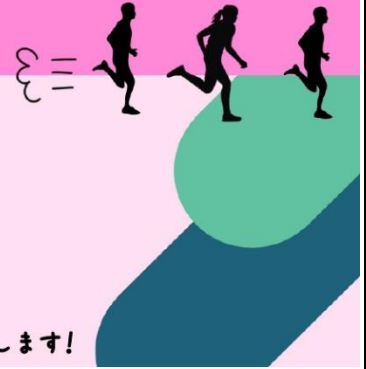


# 夏だよ！スピード強化したいランナー集合！

## ランニングアドバイザーSAHO SUMMERスピード強化in上尾陸上競技場

7月2日(土)9:00-10:30



〈内容〉1000m + (300m×10本)


チームA：サブ3～サブ3.15対象

チームB：サブ3.5～サブ4対象

さらに！ウォーミングアップでは体幹・腸腰筋を使った、

楽に走れる走り方のレクチャーをします！

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | ランニングアドバイザーSAHOのSUMMERスピード強化in上尾陸上競技場   |
| 概要    | <p>皆さん！夏へ向けてしっかり走れていますか？<br/>天候が不安定な時期、暑い季節はスピード強化を中心にいきましょう♪<br/>今回は1000m+(300m×10本)のインターバル走を行います！<br/>上級者向けメニューに見えますが、各チームサポート付きなので、<br/>ビギナーやインターバル走の方にこそおすすめです！<br/>状況に応じてランニングアドバイザーのSAHOさんがアドバイスいたします。<br/>もちろん本数や距離などの調整も可能です。</p> <p>&lt;インターバル走&gt;<br/>◎チームA：サブ3～サブ3.15対象<br/>◎チームB：サブ3.5～サブ4対象</p> <p>さらに！ウォーミングアップでは体幹・腸腰筋を使った、楽に走れる走り方のレクチャーをします！<br/>ぜひSAHOコーチの公式YouTubeにて予習をお願いします！<br/><a href="https://youtube.com/channel/UCAjUe3sHcdsWPaxqX_LYyTw">https://youtube.com/channel/UCAjUe3sHcdsWPaxqX_LYyTw</a></p> <p>暑い時期ですが、一緒に頑張りましょう♪</p> |
| 開催日時  | 2022年7月2日(土)<br>受付：8:30～8:55<br>開始：9:00<br>終了：10:30   |
| 内容    | ●オープニング<br>●ウォーミングアップ：ストレッチ・ドリル   |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <p>●インターバル走：1000m+(300m×10本)<br/> ※【1000m】→【4分休憩】→【300m×10本(間は100mゆっくり歩きます)】<br/> ●クーリングダウン</p>   |
| <p><b>講師</b></p>      | <p>Saho</p>  <p>■プロフィール<br/> 福島県白河市出身<br/> 小学生の頃から陸上競技を始める<br/> 高校卒業後実業団チーム、佐倉アスリートクラブへ<br/> 現役時代は中距離選手として活躍<br/> 引退後、ランニングアドバイザー、パーソナルトレーナーの道へ</p> <p>■主な実績<br/> 全国高校総体 800m 優勝<br/> 日本ジュニア 800m 優勝<br/> 国民体育大会 1500m 3位<br/> 日本選手権 800m 5位<br/> 都道府県駅伝 福島県代表</p> <p>■ベスト記録<br/> 800m 2'09<br/> 1500m 4'22<br/> 3000m 9'19<br/> ハーフマラソン 1'17'30<br/> フルマラソン 3'06'10</p> |
| <p><b>主催</b></p>      | <p>公益財団法人埼玉県公園緑地協会<br/> 一般財団法人埼玉陸上競技協会</p>  |
| <p><b>協力</b></p>      | <p>一般財団法人東京マラソン財団</p>   |
| <p><b>受付・開催場所</b></p> | <p>上尾運動公園陸上競技場<br/> ※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</p>  |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       |  |
| <p><b>★重要★</b><br/><b>参加にあたって</b></p> | <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>  |
| <p><b>定員</b></p>                      | <p>30 名※先着入金順</p>  |
| <p><b>参加料</b></p>                     | <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：3,500 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><b>※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。</b></p>  |
| <p><b>申込方法</b></p>                    | <p>ONE TOKYO サイトよりお申し込みください。</p>   |
| <p><b>申込期間</b></p>                    | <p>～2022 年 6 月 29 日 (水) 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>  |
| <p><b>その他<br/>注意事項</b></p>            | <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> |
|                                       |  |