


イベント名	ONE TOKYO COLLABORATION EVENT プロマラソンランナー下門美春が実践するスピードアップトレーニング presented by 埼玉陸上競技協会
概要	現役プロマラソンランナー下門美春選手が普段行っている動き作りのトレーニングやスピードトレーニングを市民ランナー向けにカスタマイズして実践していただきます。 プロランナーのトレーニングを体験してみたい、基礎スピードを向上させたい、ポイント練習（高強度トレーニング）の方法を知りたい方に特にオススメです！
開催日時	2021年4月10日（土） ■第1部：【対象 サブ3・サブ3.5 目標ランナー】 受付：08:30～08:55 開始：09:00 終了：10:30 ■第2部：【対象 サブ4 目標ランナー】 受付：10:30～10:55 開始：11:00 終了：12:30 ※第1部、第2部で対象レベルが異なりますので、ご確認の上お申し込みください。
主催	一般財団法人埼玉陸上競技協会
協力	一般財団法人東京マラソン財団
開催場所	上尾運動公園陸上競技場 ※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。
内容	■第1部：サブ3、サブ3.5 目標 > 実技 ・体操&ストレッチ、動き作りのドリル（下門スタイル） ・ウォーミングアップ（ジョグ、流し） ・スピードトレーニング 1000m×7～10本（つなぎ400m） > 質疑応答 ■第2部：サブ4 目標 > 実技 ・体操&ストレッチ、動き作りのドリル（下門スタイル） ・ウォーミングアップ（ジョグ、流し） ・スピードトレーニング 1000m×5～7本（つなぎ400m） > 質疑応答

	<p>※天候など諸事情により、当日内容は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>※感染症対策として、シャワー・更衣室の入場制限を行う場合がございます。予めご理解ご了承のほど何卒よろしくお願い致します。</p>
<p>対象</p>	<p>第1部：フルマラソンで3時間切り（サブ3）、あるいは3時間30分（サブ3.5）を目標としている方 （目安：現在3時間～3時間45分以内の記録をお持ちの方）</p> <p>第2部：フルマラソンで4時間切り（サブ4）を目標としている方 （目安：現在4時間～4時間30分以内の記録をお持ちの方）</p>
<p>★重要★ 参加にあたって</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 ※イベント当日受付時に要提出 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>コーチ</p>	<p>下門 美春（プロマラソンランナー）</p>  <p>■プロフィール</p> <p>1990年4月 栃木県出身。</p> <p>2009年4月 第一生命女子陸上部 入社。</p> <p>2014年3月 しまむら女子陸上部 移籍。</p> <p>2017年5月 ニトリ女子ランニングチーム 移籍。</p> <p>◆自己記録</p> <p>10000m/33分04秒</p> <p>ハーフマラソン/71分48秒</p> <p>フルマラソン/2時間27分54秒</p> <p>◆2020年2月「第58回 愛媛マラソン」でフルマラソン初優勝。 2時間33分57秒(大会記録更新)</p> <p>■趣味：プロ野球観戦(主にヤクルト)・美味しいご飯巡り</p> <p>■特技：フリーター時代にやっていた駅ナカお土産売り場の呼び込み</p>

定員	第 1 部 : 20 名 第 2 部 : 20 名 ※先着入金順
参加費	ONE TOKYO プレミアムメンバー : 2,500 円 (税込) ONE TOKYO クラブメンバー・非会員 : 3,000 円 (税込) ※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。 ※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。
申込方法	・ONE TOKYO 会員の方 : ONE TOKYO サイト ・非会員の方 : 東京マラソン財団エントリーサイト Run Entry こちら
申込期間	2021 年 3 月 22 日 (金) 17 : 00 ~ 4 月 7 日 (水) 23 : 59 ※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。