

<b>イベント名</b>	埼玉陸上競技協会×東京マラソン財団 現役実業団指導者・エリート選手から学ぶ！自己新を目指す市民ランナーのための秘密のトレーニング
<b>開催日時</b>	2019年11月10日（日） 受付：09:30～09:55 開始：10:00 終了：13:00
<b>主催</b>	一般財団法人埼玉陸上競技協会 公益財団法人埼玉県公園緑地協会
<b>協力</b>	一般財団法人東京マラソン財団
<b>開催場所</b>	上尾運動公園陸上競技場（〒362-0034 埼玉県上尾市愛宕 3-28-30）
<b>講師</b>	<p>深山 文夫（ユニバーサルエンターテインメントアスリートクラブ ヘッドコーチ）</p>  <p>【プロフィール】  千葉県柏市出身、昭和39年11月3日生まれ  千葉県立佐倉高等学校（当時、小出監督が陸上部顧問・担任）、順天堂大学卒業  昭和62年から千葉県公立学校教員（10年間・全国大会優勝、入賞4回）  平成9年より積水化学陸上部（コーチ）  平成14年から同陸上部監督  平成21年から佐倉アスリートクラブコーチ（豊田自動織機・ユニバーサルエンターテインメントを主に指導）  平成31年4月からユニバーサルエンターテインメントアスリートクラブ ヘッドコーチ（現在に至る）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*1997年 鈴木博美 アテネ世界選手権マラソン金メダル</li> <li>*1998年 高橋尚子 バンコクアジア大会マラソン金メダル</li> <li>*1999年 高橋尚子 セビア世界選手権マラソン日本代表</li> <li>*2000年 高橋尚子 シドニーオリンピックマラソン金メダル</li> <li>*2011年 新谷仁美 韓国テグ世界選手権 10000m13位</li> <li>*2012年 新谷仁美 ロンドンオリンピック 5000/10000m 出場（10000M9位）</li> <li>*2013年 新谷仁美 モスクワ世界選手権 10000m5位入賞</li> <li>*2015年 鷺見梓沙 北京世界陸上 5000m 出場</li> <li>*その他：全日本実業団女子駅伝優勝、入賞・日本選手権優勝、入賞（鈴木博美、高橋尚子、吉田直美、宮崎安澄、上野理恵、岡本由美子、那須川瑞穂、清水裕子、尾西美咲、新谷仁美、谷奈美、鷺見梓沙、木村友香など）</li> </ul>
<b>講師（実技）</b>	コモディイグ陸上競技部、元実業団選手



**内容**

第一部（10:00～11:30）  
**【座学】**「自己新を出すためのマラソントレーニング講座～オリンピックメダリストのエピソードとともに～」  
 ・トレーニングの種類と効果  
 ・トレーニングメニューの組み立て方  
 ・食事、セルフケア、補強トレーニング 等

第二部（11:30～13:00）  
**【実技】**「自己新を出すためのマラソントレーニング実践～トップアスリートも実践するスピードトレーニング～」  
 ・スピード持久力向上トレーニング  
 ・心肺機能向上トレーニング 等  
 ※レベル別に分かれてのトレーニングとなります。  
 Aグループ：目標サブ3  
 （目安：3時間～3時間29分の記録をお持ちの方）  
 Bグループ：目標サブ3.5  
 （目安：3時間30分～3時間59分の記録をお持ちの方）  
 Cグループ：目標サブ4  
 （目安：4時間～4時間30分の記録をお持ちの方）  
 Dグループ：目標サブ5、サブ6  
 （目安：5時間～6時間30分程度の記録をお持ちの方、もしくは完走目標の方）

※天候など諸事情により、当日プログラム内容は変更する場合がございます。  
 ※体温調節のしやすいランニングウェアでご参加ください。  
 ※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。(目安 500～1,000ml)  
 ※更衣室、シャワーは、陸上競技場内にございます。

**対象**

フルマラソン 3 時間切り～初マラソン完走を目標とする方  
 ※実技プログラムは、レベル別に分かれて実施いたします。

**定員**

100 名程度（各グループ 25 名程度） ※先着入金順

**参加費**

プレミアムメンバー：3,000 円（税込）  
 クラブメンバー：4,000 円（税込）  
 ※陸上競技場内の更衣室、シャワーの利用料は含まれております。  
 ※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。決済が完了することで正式なお申込みとなります。

**申込期間**

2019 年 10 月 4 日（金）17：00 ～ 2019 年 11 月 4 日（月）  
 ※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。