

2022年 9.98スポーツ教室【マラソン普及コース】 要項

- 1 コース名 マラソン普及コース
- 2 会 場
- ・福井運動公園陸上競技場(9.98スタジアム) TEL(0776)36-1542
〒918-8027 福井県福井市福町3-20
 - ・福井県立鯖江高等学校体育館・グラウンド TEL(0778)51-0001
〒916-8510 福井県鯖江市舟津町2丁目5-42
- 3 開催日程
- 第1回 令和4年11月26日(土) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム
・ランニング・トレーニング講演会 プロランニングコーチ 大角重人氏
 - 第2回 令和4年12月18日(日) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム
・レベルごとに分かれての実践トレーニング (積雪状況により変更有)
 - 第3回 令和5年 1月29日(日) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム
・レベルごとに分かれての実践トレーニング (積雪状況により変更有)
 - 第4回 令和5年 2月19日(日) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム
・レベルごとに分かれての実践トレーニング (積雪状況により変更有)
 - 第5回 令和5年 3月 4日(土) 9:00~12:00(180分) 鯖江高校
・三浦龍司選手(順天堂大)講演会・長門俊介監督ランニングドリル
・レベルごとに分かれての実践トレーニング
- 4 募集人員 50名
- 5 募集対象
- ① サブ3.5(フルマラソン3時間30分以内)目標
 - ② サブ4(フルマラソン4時間以内)目標
 - ③ サブ5(フルマラソン5時間以内)目標
- 6 会 費 5,000円 全5回分
- 7 特 徴
- 5回の講習を通して市民ランナーの取り組みをアシストしていきます。
- (1)サブ3.5からサブ5を目標にしているランナーのレベルに応じたトレーニングをレクチャーします。
 - (2)トレーニング内容・方法の提案、動きづくり等の実技等を実施し、大学や実業団で活躍していた地元出身のコーチらからアドバイスをもらいます。
 - (3)第1回では、プロランニングコーチ大角重人氏からマラソントレーニングについて講習をしていただきます。
 - (4)第5回では、東京オリンピック3000m障害で7位入賞した、三浦龍司選手(順天堂大学)と順天堂大学駅伝部監督長門俊介氏を招き、講演とランニングフォームを構築するためのドリルをレクチャーしていただきます。
 - (5)トレーニング効果を試すためのレースとして、『ふくい桜マラソン TRIAL RUN 2023』(ふくい桜マラソン1年前プレ大会)を目指します。
- 8 特別講師 大角 重人(滋賀県出身→早稲田大学卒→スターツ女子陸上部コーチ→SWACヘッドコーチ)
- 指導者
- 大西 雄三(美方高→駒澤大→日清食品) 西澤 由浩(美方高→東洋大)
 - 新井 博文(美方高→大阪体育大学) 平井 恵(美方高→仏教大→キャノンAC)
 - 倉谷 早希子(美方高→第一生命) 前田 倅誠(鯖江高→信州大)
 - 長谷川 巧(福井陸協常務理事)

9. 98スポーツ教室 マラソン普及コース内容

| 種別 | 回数 | 日付 | 時間 | 受付会場 | 具体的なトレーニング内容 | スタッフ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--------------------------------|--|---|--|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|-------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| マラソン普及コース | 第1回 | 1月26日(土) | 9:00～12:00 | 福井運動公園 陸上競技場 (9.98スタジアム) | ◎市民ランナー向けのトレーニング講習会 | 講師 大角重人氏※ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 第2回 | 1月18日(日) | 9:00～12:00 | 福井運動公園 陸上競技場 (9.98スタジアム) | ◎LSD25km(20km・16km) ふくい桜マラソンのコースを試走 4グループほどに分ける | 大西雄三 新井博文 倉谷早希子 平井恵 西澤由浩 前田倅誠 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 第3回 | 1月29日(日) | 9:00～12:00 | 福井運動公園 陸上競技場 (9.98スタジアム) | ◎15km(5+5+5)変化走 福井運動公園外周にて <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td>A(サブ3.5~4)</td> <td>1周: 6:00</td> <td>2周: 5:30</td> <td>3周: 5:00</td> <td>4周: 6:00</td> <td>5周: 5:30</td> <td>6周: 5:00</td> <td>7週: free</td> <td>total14.7km</td> </tr> <tr> <td>B(サブ4~5)</td> <td>1周: 7:00</td> <td>2周: 6:30</td> <td>3周: 6:00</td> <td>4周: 7:00</td> <td>5周: 6:30</td> <td>6周: free</td> <td></td> <td>total12.6km</td> </tr> <tr> <td>(2.1kmコース)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | A(サブ3.5~4) | 1周: 6:00 | 2周: 5:30 | 3周: 5:00 | 4周: 6:00 | 5周: 5:30 | 6周: 5:00 | 7週: free | total14.7km | B(サブ4~5) | 1周: 7:00 | 2周: 6:30 | 3周: 6:00 | 4周: 7:00 | 5周: 6:30 | 6周: free | | total12.6km | (2.1kmコース) | | | | | | | | | 大西雄三 新井博文 倉谷早希子 平井恵 西澤由浩 前田倅誠 |
| | A(サブ3.5~4) | 1周: 6:00 | 2周: 5:30 | 3周: 5:00 | 4周: 6:00 | 5周: 5:30 | 6周: 5:00 | 7週: free | total14.7km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B(サブ4~5) | 1周: 7:00 | 2周: 6:30 | 3周: 6:00 | 4周: 7:00 | 5周: 6:30 | 6周: free | | total12.6km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (2.1kmコース) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第4回 | 2月19日(日) | 9:00～12:00 | 福井運動公園 陸上競技場 (9.98スタジアム) | ◎インターバル A.4+4+2 B.3+3+2 C.2+2+2 現状の確認(レースペース) 余裕を持って、楽なチカラで ※ラスト1kmはフリーでも○ | 大西雄三 新井博文 倉谷早希子 平井恵 西澤由浩 前田倅誠 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第5回 | 3月4日(土) | 9:00～12:00 | 鯖江高校体育館 グラウンド | ◎三浦龍司選手のトレーニングについて 講師: 順天堂大学駅伝部監督長門俊介 ◎正しいランニングフォームを獲得するためのランニングドリル ◎実践トレーニング | 長門俊介監督 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※大角重人 氏
 プロランニングコーチ。滋賀県水口東高校、早稲田大学で選手として活躍。その後実業団コーチ、SWACコーチを経て、現在はプロランニングコーチとして活動。培ったノウハウをアスリートや市民ランナーへのアドバイスに活かしている。
 ふくい桜マラソンHP「ランナーお役立ち情報」に記載されている「マラソン練習メニュー」を監修。