

# エントリー者限定特典のご案内

この度は、「ふくい桜マラソン2024」にエントリーいただき誠にありがとうございました。大会オフィシャルパートナーの「ゼビオ株式会社」様のご協力をいただき、「睡眠」を通じたコンディショニングサポート動画等の無料配信サービスをご提供します。  
“良質な睡眠” から体調を整え、ふくい桜マラソンで自己ベストや初マラソンの完走を目指しましょう！

特典

1

## コンディショニングサポート動画無料配信

効果的なトレーニングに必要な「休息（睡眠）」にフォーカスし、より良い睡眠に必要なHow Toを特別配信します！

監修 白濱龍太郎 先生（医師）



■メディア出演情報  
林修の今でしょ！  
ためしてガッテン など

日本睡眠学会 評議員  
日本オリンピック委員会（JOC）強化スタッフ  
日本サーフィン連盟（NSA）アンチドーピング医科学委員  
など

### 【配信予定コンテンツ】

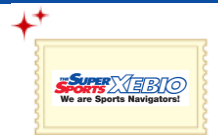
- はじめに：ふくい桜マラソン参加ランナーの皆様へ
- ランナー（アスリート）と睡眠の関係
- ランナー（アスリート）に対しての睡眠介入による効果
- 睡眠がトレーニング、身体や判断力へ与える影響
- 運動が脳、身体に与える影響
- 睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群）
- スポーツメンタルヘルス（オーバートレーニング症候群）
- 良い睡眠のための実践ポイント

特典

2

## 特別割引クーポンの配信

全国の「スーパースポーツゼビオ」「ヴィクトリア」で使用できる特別割引クーポンを配信します！



特別割引クーポン ✨

※いずれもスマートフォンアプリ「TeamHub」の参加者限定コミュニティ内でご提供します。  
※アプリの利用に際しては、エントリーされた皆様に別途メールでご案内させていただきます。