

# ミズノランニングクリニック スケジュール



※内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

2022年松本マラソンに向けて

5月28日  
土曜日

**座学**「ランニングのきほん」  
〈ランニングシューズの選び方〉  
〈初めてのランニング、何が必要？〉  
**実習** まずは走ってみよう！

6月18日  
土曜日

**実習**「続けるランニング」  
〈継続がランニングを楽しむ基本〉  
〈日々の練習メニュー〉  
〈ランニングを楽しむコツを体感〉

7月16日  
土曜日

**実習**「キケンなランニング」  
〈気軽に楽しめるランニングでも危険がいっぱい〉  
〈真夏や秋の本番は給水が大事、給水練習！〉  
〈あなたはクセが強い??フォームチェック〉

8月20日  
土曜日

**実習**「ランニングの見直し」  
〈暑い季節は発想を切り替えてランニング〉  
〈フルマラソンに向けたメニュー作り〉  
〈あなたのウィークポイントチェック〉

9月17日  
土曜日

**座学**「松本マラソン攻略」  
〈コースの特徴や注意点の解説〉  
〈“難”コースを走りきるための練習は?〉  
〈初めてのフルマラソンのギモンを解決〉  
**実習** ステップアップのランニング

10月8日  
土曜日

**実習**「本番前のランニング」  
〈レース直前の再チェック〉  
〈直前あるある!落とし穴とは〉  
〈10km 走で現状チェック〉



11月13日・・・いよいよ本番!