

## ★ ナイトラン 2025 教室スケジュール ★

- 教室時間: 19:00~20:30
- 受付開始: 18:30~(これより前の時間は、他チームが使用しているため入れません。)
- 服装: 走れる服装、ランニングシューズ(裸足NG)
- 持ち物: 水分(競技場内にテーブルを準備しています。ご自身の物がわかるようにして置いてください。  
汗拭きタオル)
- 更衣室: 使用可能です。お帰りの際、シャワーをご希望の方は体育館シャワールームをご使用下さい。
- 雨天: 小雨決行、土砂降りは、要検討(小雨の場合、雨具をご準備ください。)
- 内容:

回	日 に ち	内 容	備 考	初め走る方 ビギナーの方
1	9/27	ペース走	一定のペースで走り続けるトレーニング。 持久力向上に効果的♪ ランニングの基本的な練習です。 【走る前に、集合写真撮影を行います。】	トラック内で、レクチャーや体操をしてから、ゆっくり走り始めましょう♪
2	10/4	インターバル走	速いペースとスローペースを交互に繰り返し走ります。心肺機能向上に効果的♪ スピードトレーニングの一つです。	ご希望の方は、ウォーミングアップ終了後トラック内に集合ください。
3	11	ビルドアップ走	最初はゆっくり走り始め、徐々にペースを上げ、最後は目標ペースで走り切ります。 心肺機能、スピード持久力、脚力UPにバツグン!	走り終わりも、早めに終了しトラック内で体操をしましょう。
4	18	記録会	①10k、②5k、③時間走、希望の種目で記録を取ります。	
毎回共通			◆ ウォーミングアップとクールダウンに ランニングに必要な補強トレーニング(ストレッチや筋トレ)を行います。ケガや故障を防止し、強く走れる身体を作りましょう。 ◆ 実際に走る時間は、70~80分を予定しています。 ◆ 『練習日誌』をつけることで、トレーニング効果や体調の把握、目的達成に繋がります。終了後に記入し提出してください。	
内容について 注意事項			◆ 会場の状況や天候等により、変更となる場合もございます。ご了承ください。 ◆ ペースは、あくまでも目標ですので 無理をせず『ゆるRUN』もOKです。 皆さん、楽しんでご参加ください。	
ご案内			12月14日(日)に行われる『枚方駅伝大会』にナイトランチームを作って参加しています。教室開催中に、参加希望を伺いますので、よろしくお願ひいたします。	

### ●フェイスブック『2025 ナイトラン@たまゆら陸上競技場』●

メンバー限定のグループです。 →→→→こ→→ち→→ら→→→→→

連絡事項や、練習内容などを発信します。是非リクエストをお願いいたします。

名簿で確認後、承認させていただきます。おひとり様1アカウントです。

(アカウント名と教室申込名が違う場合は、ご連絡ください。)

尚、メンバー本人限定の為、ご家族やお友達のリクエストはお断りさせて頂きます。

円滑なグループ運営の為、ご了承ください。

※講師個人が運営するもので、主催者は一切関係ありません。

