

★ 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	初めて走る方 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て走ります。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、よろしくお願いいたします。		

●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いただきます。

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。

