

東京から2時間半、標高1750m長野県・湯の丸高原で

SUB4を目指すあなた! 嶋原清子さんに学ぶ

湯の丸高原

高地ランニングセミナー

参加者募集!!

東京から2時間半、高地トレーニングの適地として話題の信州・湯の丸高原(標高1750m)でフルマラソン4時間切りのSUB4を目標とする市民ランナーの皆さんを対象にした宿泊型のランニングセミナーを開催します。本セミナーでは、アジア大会準優勝、世界選手権第6位と女子マラソンで活躍した嶋原清子さんのランニング指導を2日間に渡って受けられるほか、高地トレーニング研究の第一人者である杉田正明氏(日本体育大学教授)によるレクチャー、NSCA認定トレーナーによるポディメンテナス・トレーニング指導、アスリート食の提供など、充実した1泊2日のメニューとなっています。



嶋原 清子 しまはら きよこ

マラソンランナー、山口県出身、国士舘大学卒業長野県佐久市在住。国内外の主要マラソン大会で活躍、現在は子育てを行いながら、ゲストランナーやランニングクリニック講師として活動中。

- 【主な実績】
- 2007年 世界陸上大阪大会 女子マラソン日本代表 第6位
- 2008年 ホノルルマラソン 優勝
- 2009年 横浜国際女子マラソン 優勝【ベストタイム】
- フルマラソン 2時間25分10秒



杉田 正明 すぎた まさあき

日本体育大学教授
日本オリンピック委員会
情報・科学サポート部門長
日本陸上競技連盟科学委員長

三重県出身。三重大学大学院修了。東京大学教養学部助手、同大学院総合文化研究科助手、三重大学教育学部助教授、同教授を歴任し、2017年4月から現職。(公財)日本オリンピック委員会や(公財)日本陸上競技連盟の科学スタッフとして、代表選手の強化に関わる医・科学サポート活動、国際競技力向上に関する支援活動に従事。2010FIFA ワールドカップの高地対策やコンディション管理、ロンドン・リオ五輪、世界陸上ロンドン大会の競歩、マラソンの科学的支援を行う。現在、2020に向けた取り組みを精力的に進めている。

10/20 ± 21日

1泊2日で開催!

参加無料50名限定

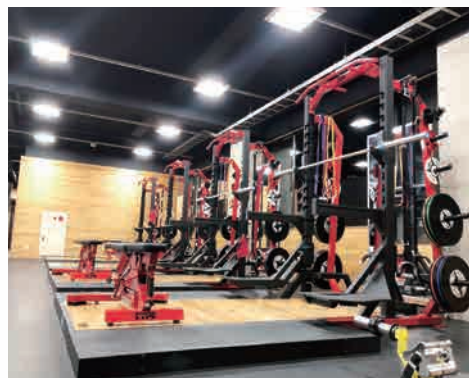
(雨天決行)

※荒天時はスケジュール変更します。



ACCESS

アクセス



トレーニングマシンジム (湯の丸高原荘)



400mトラック



アスリート食堂 (メニューはイメージです)

主催: 東御市 後援: 東京新聞・東京中日スポーツ 協力: (株)明治, 大塚製薬(株), 山本光学(株)

詳細は裏面をご覧ください!▶▶▶

募集要項

- 開催日 2018年10月20日(土)、21日(日)【1泊2日】(雨天決行)※荒天時はスケジュール変更します。
- 会場 湯の丸高原(長野県東御市)※新幹線利用者には主催者にて上田駅から会場まで送迎あります。
- 受付集合 10月20日13:00~13:30湯の丸高原ホテル研修棟(事前申込者で参加申込書を提示願います)
- 参加費 参加無料
- 宿泊費 各自ご負担となります。料金8000円~(湯の丸高原ホテル・シティオス地蔵・ロッジ花紋の各宿舎にて素泊まり、食事は1日目夕食、2日目朝食代込共通食堂にて)※宿泊ホテルの取り扱いは高地トレーニングセミナー事務局で取りまとめます。
- 募集定員 限定50名
- 申込締め切り 10月12日(金)《定員になり次第募集締め切り》
お申しいただいた後、10月19日(金)までに宿泊費のお振込みをお願いします。
ご入金が確認できた時点で正式申し込みとなります。
- 参加資格 フルマラソンでサブ4(4時間を切るタイム)を目標にするか、サブ4レベルで18歳以上の一般男女(高校生不可)
- 持ち物 参加証(申込書)、着替え(トレーニングウェア等)、ランニングシューズ、上履き、帽子、タオル、入浴セット、雨具、防寒具、健康保健証、飲み物、水筒 等

湯の丸高原高地ランニングセミナースケジュール

1日目10/20(土)予定

- 12:30 新幹線利用者の場合上田駅到着・集合、湯の丸へバス移動(主催者用意)
- 13:00~13:30 参加者受付 湯の丸高原ホテル研修棟(事前申し込み者にて参加申込書提示)現地集合
- 13:30~14:00 オリエンテーション
- 14:00~14:15 各自予定宿舎にてチェックイン
- 14:45~16:15 嶋原清子氏によるランニング指導
- 16:45~17:45 A:夕食&自由(アスリート食提供)
B:トレーニングセミナー(NSCA)[トレーニングルーム]
- 18:00~19:00 A:トレーニングセミナー(NSCA)[トレーニングルーム]
B:夕食&自由(アスリート食)
- 19:30~20:15 「正しい高地トレーニングの基礎知識」
講義 日本体育大学教授 杉田 正明氏

- 21:10~22:30 入浴・休憩・自由時間 トレーニングルーム使用可
- 22:30~ 各宿舎へ移動・宿泊

2日目10/21(日)予定

- 6:30~7:20 自由行動 ※ウォーキング&ジョギング
- 7:30~8:30 朝食(アスリート食)
- 8:40~9:30 入浴・休憩[湯の丸高原ホテル]
- 9:45~11:00 ランニング指導 ミニマラソン大会・表彰
- 11:10~12:00 入浴[湯の丸高原ホテル]
- 12:15 各宿舎チェックアウト※現地解散、自由行動
- 12:20 新幹線利用者はJR軽井沢駅へバス移動(主催者用意)※交通事情により遅れる場合有
- 13:00 軽井沢駅到着・解散

※スケジュールは諸般の事情により変更となる場合があります。



ミニマラソン大会について

セミナーにご参加いただいた方のうち、希望する方にご参加いただけるよう設けたミニ大会ですので、決して強制ではありません。また、タイム計測は行いますが、記録証は発行いたしません。セミナーで学んだ自分なりの走りを楽しんでいただくことを最優先とします。

内容

400mトラック1周+林間ジョギングコース1周+トレイルランニングコース1周+400mトラック2周の4.2kmです。入賞者等には表彰があり、景品も用意されています。

お申し込み方法

高地トレーニングセミナー事務局信州とうみ観光協会ホームページよりお申し込み頂くか、申込書をダウンロードして必要事項をご記入の上、FAXまたはメールでお申込みください。

電話によるお申込みの場合は折り返し申込書をFAXいたします。

TEL:0268-62-7701(9:00~17:00) FAX:0268-62-7702

※メールまたはFAXにて重要事項を連絡させていただく場合がありますので、必ず連絡先(メールアドレスまたはFAX番号)をご記入ください。

ホームページ <http://tomikan.jp/>



主催/東御市 後援/東京新聞・東京中日スポーツ 協力/(株)明治,大塚製薬(株),山本光学(株)

お申し込み・お問合せ 湯の丸高原高地トレーニングセミナー事務局 (受託元:(一社)信州とうみ観光協会) 〒389-0516長野県東御市田中279

電話0268-62-7701 Fax0268-62-7702 E-mail info@tomikan.jp