

歩くのもよし!! 走るのもよし!! フルマラソンにトライしよう!! 誰でもきっと完走できる!!  
 ゆっくり走るのもよし!! 速くのもよし!! 夢をもってトレーニングのスタートラインに立とう!!  
 そして、「充実」「感動」のゴールラインへ!!

## 「2018-2019年フルマラソン攻略塾」を開講します。

6時間30分のランナーからサブスリー、すべてのランナーに向けてトレーニングプログラム「フルマラソン攻略塾」をご用意しました。  
 ゴールへの歩みは、日々のトレーニングから始まります。  
 攻略塾では、「初めてのフルマラソン」「サブ7」「サブ3」まで、ランナーひとりひとりの目標と体力に応じたトレーニングを提供します。  
 基本中の基本となる「ウォーキング」もご指導します。勿論、健康のための『ウォーキング』『ジョギング』も楽しみましょう。  
 ※具体的には、  
 ◇正しい動きの基になる基礎技術の獲得につとめます。  
 ◇20kmを歩き、走り切る力を身につけます。  
 ◇フルマラソン完走のための実戦的なペース感覚を身につけます。  
 ※併せて、「春のトレーニングキャンプin山中湖」「夏のトレーニングキャンプin野尻湖」、「5,000mペース走大会」「フォームチェック」もご用意します〔予定〕。ご期待下さい。  
 ※レースにエントリーはしたもののトレーニングが...と、お悩みのランナー。初マラソンを目指してこれからトレーニングを始める方。いつかはホノルルに!! と夢見るランナー。是非おいで下さい。心からお待ちしています。

### ●攻略塾開催日程●〔各期とも8回の開講予定です。スケジュールが変更になる時があります。〕

第Ⅰ期	2018年04月07日〔土〕	～06月30日	〔土〕	全8回〔予定〕
第Ⅱ期	2018年07月07日〔土〕	～09月29日	〔土〕	全8回〔予定〕
第Ⅲ期	2018年10月06日〔土〕	～12月29日	〔土〕	全8回〔予定〕
第Ⅳ期	2019年01月05日〔土〕	～03月30日	〔土〕	全8回〔予定〕

\* 合宿等の行事予定のための変更があります。

- ◆ スケジュールの変更等は、攻略塾塾生専用のページ『フルマラソン攻略塾』でご連絡します。登録が必要です。
- ◆ 毎週土曜日
- ◆ 時間：午後1時00分～午後6時00分/ミーティング〔自由参加〕の時間も含まれます。  
 (トレーニング終了後ミーティングをします。/参加自由)  
 \* 季節・トレーニング内容により、集合時間の変更をします。
- ◆ 集合場所：半蔵門・銭湯『バン・ドゥーシュ』前。  
 (『バン・ドゥーシュ』で更衣後、千鳥ヶ淵公園でウォーミングアップ)。
- ◆ トレーニングコースの状況により、赤坂御所周回コース・絵画館周回コースにてトレーニングを行います。  
 その際の更衣場所：東京体育館陸上競技場/陸上競技場の使用料をご負担下さい。
- ◆ トレーニングコース
  - ・皇居周回コース〔約5km〕
  - ・絵画館周回コース〔1,325m〕
  - ・赤坂御所周回コース〔3,3km〕
  - ・東京体育館陸上競技場〔200m〕
- ◆ 参加費：各期とも¥6,000.- ◆ワンポイント：¥1,000.-
  - ・攻略塾当日に、お支払いください。
  - ・医師、栄養士、講師による講習の際には、別途講師謝金をご負担ください。
- ◆ 賠償責任保険・傷害保険等は附保していません。ご了承下さい。
- ◇ 使用施設の休業日・行事等により、日程・トレーニング内容・ミーティング場所の変更をします。  
 変更については、随時 website にてお知らせしています。
- ◇ 当攻略塾は、「ホノルルマラソン」「東京マラソン」「国立競技場」「東京体育館」とは一切関係がありません。  
 問い合わせ等なさらぬようお願い申し上げます。

### ●申し込み●

◇ 内山雅博走運動研究所まで、E-mailでご連絡下さい。〈攻略塾当日も可〉  
 E-mail [jog@uchiyama-m.com](mailto:jog@uchiyama-m.com)

### ●お知らせを順次更新中です●

◇ 内山雅博走運動研究所 Web site  
 PC：内山雅博走運動研究所 <https://www.uchiyama-m.com/>  
 フルマラソン攻略塾 <https://webrun.tokyo/>