

ランニング講座

【上級コース】

アスリート特化型

限界突破。志摩から、次のステージへ。
1秒を削り出す高強度トレーニングで、
眠れる「自己ベスト」を呼び覚ます。

今年は夏からライバルに
差をつける！

6ヶ月後の確実な進化

1000m / 3000m / 5000m の自己ベスト更新！
中学校・高校駅伝の代表者に向けて準備！
美し国駅伝・三重県の代表へ！



こんなアスリートに最適！

- ・大会や駅伝選考会で上位を目指す方
- ・自己ベストを縮めたい市民ランナーの方
- ・一人じゃできない高強度練習
インターバル等を仲間で行いたい方

上級の指導ポイント

- ・実績あるコーチによる強力なペース牽引
- ・乳酸閾値（LT値）を高める科学的練習
- ・出力を最大化するフォームレクチャー

実施場所

阿児ふるさと公園多目的広場グラウンド

阿児ふるさと公園内1.8kmコース
（タフな起伏を利用した実戦的ロード）

講座開催日時

7月～12月（月2回・水曜日開催）
19:00～20:30

夜間の涼しい時間帯に限界まで追い込む

対象・定員

小中高生～一般・シニアの本格競技者
定員12名程度（少人数指導）

※陸上部の強化、他競技の足腰強化也大歓迎！

全12回 開催スケジュール

7月	22日・29日	10月	14日・21日
8月	5日・19日	11月	4日・18日
9月	2日・16日	12月	2日・16日

受講料：1,500円 指導講師：奥山 大河

お申し込み・お問い合わせ
志摩市生涯学習スポーツ課
電話番号 0599-44-0339
メール kouza@city.shima.mie.jp



詳細
申し込み
は
コチラ