

2024 つくばランニングラボ

[1] テーマ

走れる幸せの基、ランニングを通して心身の解放を図り、末永く走り続けていくクラブを目指す

[2] スケジュール

日程			テーマ	講義	集合場所
1	6/ 2 (日)	AM	説明会：クラブ概要	市民マラソン	筑波大学クラブハウス
2	6/22 (土)	AM	B-up走と心拍数の変化	運動強度とエネルギー代謝	谷田部運動公園多目的G
3	7/ 6 (土)	AM	動きづくり①	ハーフをフルに活かす	筑大中央体育館2F会議室
4	7/21 (日)	6:30	朝練習：ランニングの動きづくり②		研究学園駅前公園
5	8/ 4 (日)	7:30	トレイルランニング：10～15km		朝日里山学校
6	8/18 (日)	6:30	朝練習：ランニングの動きづくり③		
7	9/ 7 (土)	AM	坂道インターバル走：上り／下り	ダウンヒル走の意義	筑波大学クラブハウス
8	9/21 (土)	AM	足部アーチの変形と障害リスク（木村健作：筑波技術大学）		筑波大学クラブハウス
9	10/ 5 (土)	AM	ガチユル走	ガチユル走の理論と実践	筑波大学クラブハウス
	10/19 (土)	AM	つくばリレーカーニバル		研究学園駅前公園
10	10/20 (日)	AM	サバイバル・ビルドアップ走（1kmコース）		研究学園駅前公園
11	11/ 2 (土)	AM	ハーフマラソン・チャレンジ		高エネ研
12	11/ 9 (土)	AM	12分間走テスト	体力測定と目標設定	谷田部運動公園多目的G
	11/24 (日)	AM	第44回つくばマラソン		
13	12/ 7 (土)	AM	マラソン反省会	レースの評価・反省	筑波大学クラブハウス
14	12/21 (土)	AM	走り収め：サンタラン		筑波大学クラブハウス
15	1/13 (月)	AM	走り初め：		
16	2/11 (火)	AM	2時間走：目標タイム別ペース走		研究学園駅前公園

[3] 予定講義

配信：ランニングラボのHP (<https://www.tsukubarunlab.com/>) に配信していく予定です。

動画視聴に関しては、メンバーオンリーとなります。パスワードは、後日メールにて連絡します。

対面／配信	テーマ（仮）	作成者	備考
配信（6月中）	運動強度とエネルギー代謝	鍋倉 賢治	
対面（7/ 6）	ハーフマラソンをフルに活かす	鍋倉 賢治	
対面（9/21）	足部アーチの変形と障害リスク	木村 健作（筑波技術大）	
対面（10/ 5）	ガチユル走の理論と実践	鍋倉 賢治	
対面（ / ）	心拍変動を活用したコンディショニング	畑山 大知	予定
対面（ / ）	月経周期と運動パフォーマンスとの関係	寺島 千穂	予定

[4] 個人の健康管理

- クラブ対策
 - ・救急セット、飲料など（最低限の準備のみ）
 - ・クーラーボックスの準備
- 個人の対策
 - ・体調管理：体調不良などの場合は欠席する
 - ・ドリンク、ランニングウェア（暑熱対策）、（初心者）トレーニング習慣の獲得

[5] その他の企画など

- 「Road to Tsukuba」第44回つくばマラソン大会公式イベント（初心者にお勧め）

7月頃：開催告知 ※詳細はつくばマラソンHP

日程	集合	内容	
9/ 8(日)	AM	つくば市役所	マラソンのペース感覚
9/23(月)	AM	つくば市役所	スピード練習の意義
10/14(月)	AM	つくば市役所	ガチユル走
11/ 2(土)	AM	高エネルギー加速器研	ハーフ：仕上げ