

e-Athletes

GW ランニングキャンプ

2023. 5. 4~5. 6

【日 程】

【1 日目】

13:10 送迎バス集合・出発<JR三島駅>

13:30 受付開始<ホテルロビー>

★トレーニング (1 日目 午後)

14:45 集合<ホテル駐車場>

<遊 RUN パーク玉穂>へ jog で移動

15:00 トレーニング【前半の部】開始

16:00 トレーニング【後半の部】開始

17:00 撤収

(自由時間：入浴等)

18:45 夕食

20:00 ミーティング/夜の座学講習

なんでも相談会

【2 日目】

06:30 朝の集合・点呼・朝練習

07:00 朝食 (スーパーLSD組)

07:15 朝食 (富士吉田クロカン組)

★トレーニング (2 日目 午前)

08:00 (スーパーLSD組) 集合・出発<ホテル駐車場>

08:15 (富士吉田クロカン組) 集合・マイクロバス乗車・出発

スーパーLSD ~13:00 終了 (ホテル駐車場)・昼食

クロカン ~12:00 終了 現地で昼食 (お弁当) 12:40 撤収

★トレーニング (2 日目 午後)

15:30~17:30 選択プログラム別に集合

(自由時間：入浴等)

18:45 夕食

20:00 ミーティング/夜の座学講習

なんでも相談会

【3日目】

06:30 朝の集合・点呼・朝練習

07:30 朝食

★トレーニング（3日目 午前）

09:00 （富士五合目 RUN 組） 集合、マイクロバス乗車・出発＜ホテル駐車場＞

09:15 （遊RUNパーク組） 集合・出発＜ホテル駐車場＞ ～12:00

12:45 昼食

13:30 送迎バス集合・出発＜ホテル駐車場＞

【トレーニング・講習内容】

◎トレーニング

走力に応じたクラス分けをして実施します。

下記がその目安ですが、必ずしもこれに従わなければならないわけではないので、各自で適切に判断し、チャレンジをするなり、自重するなりしてください。

＝クラス分けの目安＝

＜クラス分け＞

A フル3時間 15分以内

B フル3時間 30分以内

C フル4時間 00分以内

D フル4時間半程度

E フル5時間台～

F 初級者・リハビリ・のんびり

★（1日目 午後）

前半・後半の部（それぞれ50分程度）に分け、いくつかのメニューの中から各自で選択してグループで実施します。対象クラス（A～F）にご注意ください。

前後半は一斉に入れ替えます。

- レーニング色の強いもの
- ◎講習を含めたトレーニング

<前半>

- ビルドアップ走 A～C
- LSDA～E
- ◎坂道インターバル A～F
- ◎ベーシックトレーニング A～F
- ◎ファアルトレク初級 D～F

<後半>

- LSDA～E
- クロカン走 A～D
- ◎坂道インターバルA～F（※前半と同じ内容）
- ◎インターバル・トレーニング A～B
- ◎ベーシックトレーニング A～F（※前半とは内容が若干異なります）

★（2日目 午前）

「スーパーLSD」と「クロカン走」との選択メニューです。

・スーパーLSD（A～D）

5時間（休憩込み）のゆっくり長く走るトレーニングです。

7分半～8分/km程度のゆっくりペースで走りますが、ホテルを離れ遠出しますので、ウルトラマラソン指向で一定以上の経験のある方のみご選択ください。

・富士吉田クロカン走（A～F）

富士吉田のクロカンコースまでバスで移動して実施します。

1周2km強の周回コース+その他を使い、走力に合わせてグループ走を行います。

2時間/20km程度を目安としますが、上級グループは25km程度まで可です。

初級者やりハビリ希望者が多ければ、ジョグ&ウォークグループも編成します。

★ (2日目 午後)

半休養的な回復トレーニングの時間に充てます。

以下から選択してください。集合・開始時刻が異なる場合もありますのでご注意ください。

- ・ 散策ジョグ (A～E)
- ・ 散策ウォーキング (A～F)
- ・ LSD (A～E)
- ・ ドリル講習 (A～F)
- ・ アクティブストレッチ講習 (A～F)

★トレーニング (3日目 午前)

「遊RUNパーク」と「富士五合目」との選択メニューです。

「遊RUNパーク」は更に選択メニュー毎にグループに分かれます。

「遊 RUN パーク」

- ・ ●変化走 (ビルドアップ走+ロードジョグ+クロカン走) 120分 (A～C)
- ・ ●LSD (A～E)
- ・ ◎リハビリトレーニング (A～F)
- ・ ◎ドリル&エクササイズ講習 (A～F)

「富士五合目コースRUN」 (A～D)

険しい起伏ですが、片道(上り)70～80分のゆっくりジョグで上り切れます。

余裕のある方は下りもどうぞ。

◎夜の座学講習

講習の前に夜のミーティングがありますので全員ご参加ください。

その後の講習は任意参加・出入り自由です。

講習終了後、「なんでも相談会」に移行します。

<講習内容>

★1日目夜 A1「頑張れ、頑張れ、もっと頑張れ」る…のか？

ランニング強度とマラソンを知る。(鈴木 彰)

A2「上半身の筋肉はなぜ重要？」

長距離ランナーが上半身を強化すべき5つの理由」(宮川浩太)

★2日目夜 B「ランナー的エネルギー摂取」の基本

—ダイエットしたい人も強くなりしたい人も！— (渡嘉敷晶子)

【その他】

★初日マイクロバス乗車

13:10 JR三島駅北口（富士山側）にご参集ください。

「富士ざくらホテル」のマイクロバスがお待ちしております。

スタッフが「e-Athletes」のボードを持っていますので、点呼をしてからご乗車ください。

★受付 ホテルロビーで行います。

「参加者ID」と「お部屋」をお伝えし、名札をお渡します。

参加者ID（1~30の数字）は点呼の度毎に使いますのでご記憶ください。

★ご連絡

<掲示板>

☆ キャンプ中の伝達事項

集合時・夜のミーティング時に各種伝達事項をお伝えしますが、当日の気候や施設等の使用状況等々によって、追加や変更が生じることが少なからずあります。

そのような場合は<掲示板>で詳細をお伝えします。

掲示板はこちら アクセスキー ; subashir1（末尾は数字の1です）

https://www.kikuya-rental.com/bbs/?owner_name=eagwc2023



LINE>

緊急連絡や掲示板更新情報はLINEでお知らせ致しますので、ご登録をお願い致します。

<https://lin.ee/okpZgmh>



☆キャンプ中のお願い☆

☆トレーニング

・ トレーニング中の給水は、以下のセッション以外は、こちらでご用意致します。

＜給水をご用意できないセッション＞スーパーLSD（2日目午前）、富士五合目チャレンジでは、ボトルと小銭を持参し、各自でご対応をお願い致します。

・ 練習場所の一角にシートを敷き、荷物置き場を設置しますので、タオルや着替え等、必要なものだけご持参下さい。

・ 集合毎に点呼をとります。体調不良等で集合に参加されない場合は、必ずご連絡ください。

（点呼では参加者 ID（名札左上に書かれている番号）を使いますので、番号を覚えて下さい。）

☆名札

・ 食事や講習の時は着用をお願い致します。その他のトレーニング中は着用不要です。

・ キャンプ終了時に名札はご返却ください。紛失したり、汚したり、持ち帰ったりしないようお願い致します。

☆お部屋

・ ルームキーは、トレーニング時間中は一括してフロントに預けます。必ず、受け渡し時と同じく紙袋に入った状態でスタッフにお渡しください。

☆食事

・ 朝食・夕食は、食堂を利用します。

・ 食事時間や場所に変更がある場合は、集合時にご連絡致しますので、ご注意下さい。

☆入浴、リラクゼーション

・ 浴場は1階にあります（6時～22時）。

☆洗濯

コインランドリーは玄関先の別館にあります（洗濯機 300 円/回（洗剤込み）、乾燥機 100 円/回）。

☆喫煙・飲酒

・ 喫煙はご遠慮下さい。飲酒禁止ではありませんが控えめに。なお、お部屋で宴会状態となるのはご遠慮ください。

☆ SNS へ写真等の公開

節度あるご判断をお願い致します。また、講習内容等が明らかになるような写真の公開はご遠慮下さいますよう、お願い致します。

☆マスク・バフの着用について

トレーニング中、ホテル館内滞在中を含め、自己判断でお願い致します。ホテル従業員の方々はマスク着用で業務に当たることになっていきますのでご了解ください。

なお、ご家族以外の方と相部屋の方は、お互いを尊重した上で取り決めをお願い致します。

☆☆参加者同士、また、宿の方に迷惑をかけないよう、ルールを守って快適なキャンプにしましょう！☆☆

【スタッフプロフィール】

■鈴木 彰

e-Athletes ヘッドコーチ 日本スポーツ協会公認コーチ 著書多数

Full Best 2 時間 20 分

■渡嘉敷晶子

e-Athletes トレーニングコーチ

日本スポーツ協会公認コーチ 日本体育協会公認スポーツプログラマー

Full Best 2 時間 57 分

■宮川浩太

e-Athletes トレーニングコーチ

柔道整復師 スポーツアロマコンディショニングトレーナー 日本ストレッチング協会公認トレーナー

Full Best 2 時間 23 分

■星野芳美

国内最速女性市民ランナーとして活躍。数多くの大会で優勝、国体入賞

Full Best 2 時間 35 分

■栗林公毅

長年にわたり、トップ市民ランナーとして活躍

Full Best 2 時間 28 分

■廣瀬光子

97 年名古屋国際女子マラソン 6 位 97 年青梅マラソン 30Km 優勝。近年は富山マラソン4連覇(継続中)

Full Best 2 時間 30 分

■宮澤辰夫

サポートスタッフ