



北海道マラソン2022 Hokkaido Marathon

ランニング教室 × 体力測定

北海道マラソンで自己記録を更新したい!!

正しい走り方を身に付けたい!!

今の自分の体力が知りたい!!

ランニング教室・講師①

エクセルアスリートクラブ協会/代表理事
石井 憲
(JAAF公認陸上競技コーチ1)



2016年4月に札幌エクセルアスリートクラブを発足、現在はIAU世界選手権の日本代表チームに数多く帯同した経験を活かし、国際大会で活躍する長距離選手育成に力をいれている。

ランニング教室・講師②

札幌エクセルAC/選手
藤澤 舞
(100kmマラソンをメインとする日本を代表するウルトラランナー)



2016～2019年の北海道マラソンでは4年連続道内勢トップ(2019年は総合10位)、2018年のIAU100km世界選手権では個人総合3位、団体に金メダルを獲得(2019年世界ランキング2位)。

主催：公益財団法人北海道スポーツ協会（北海道立総合体育センター指定管理者）

協力：北海道マラソン2022組織委員会、一般社団法人エクセルアスリートクラブ協会

【サブ4クラス対象】

	第1回	第2回
実施内容	ランニング指導・講義、運動体力測定、パーソナルメニュー作成 ※オプションとして、プラス2,000円で全身持久力・乳酸値測定を追加できます。	
開催日時	7月17日(日) 9:00~12:30 ※体力測定の日時は、日程調整のうえ決定します。	8月6日(土) 9:00~12:30 ※体力測定の日時は、日程調整のうえ決定します。
実施コース	円山麓コース 14km持久走	サイクリングロード 21kmペース走
対象	一般(19歳以上)	一般(19歳以上)
定員	12名	12名
参加費	6,000円	6,800円
集合場所	ランノース札幌エクセル東急店 (中央区南8条西5丁目420)	ランノース札幌エミシア店 (厚別区厚別中央2条5丁目5-25)
参加特典	ランステ使用料無料 (ロッカー、シャワールーム、更衣室、タオル貸出) 札幌エクセルホテル駐車場3時間無料	ランステ使用料無料(ロッカー、更衣室) スパ・アルパ利用無料

【サブ3~3.5クラス対象】

	第1回	第2回
実施内容	ランニング指導・講義、運動体力・全身持久力・乳酸値測定、パーソナルメニュー作成	
開催日時	7月16日(土) 9:00~12:30 ※体力測定の日時は、日程調整のうえ決定します。	8月11日(木・祝) 9:00~12:30 ※体力測定の日時は、日程調整のうえ決定します。
実施コース	豊平川河川敷コース 20kmペース走	サイクリングロード 21kmペース走
対象	一般(19歳以上)	一般(19歳以上)
定員	12名	12名
参加費	8,000円	8,800円
集合場所	ランノース札幌エクセル東急店 (中央区南8条西5丁目420)	ランノース札幌エミシア店 (厚別区厚別中央2条5丁目5-25)
参加特典	ランステ使用料無料 (ロッカー、シャワールーム、更衣室、タオル貸出) 札幌エクセルホテル駐車場3時間無料	ランステ使用料無料(ロッカー、更衣室) スパ・アルパ利用無料

- ※参加費は上記日時に現金にてお支払いいただきます。また、納入された参加費については、いかなる事由であっても返金できません。
- ※傷害保険に加入しますが、事業参加中に発生した怪我・事故のみが対象となります。
- ※広報活動のため、事業中の写真や動画の撮影、SNSへの掲載を行いますので、予めご了承ください。
- ※参加に関わる詳細につきましては、参加決定後に改めてご案内いたします。
- ※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止する場合があります。

《申込期間》 2022年6月17日(金)~7月11日(月)
※定員になり次第、受付を終了します。

申込はこちらから



体力測定の詳細はこちらから



High Performance
Sport Center

Network

北海道立総合体育センター(北海きたえーる)は、昨年10月に日本スポーツ振興センターから『ハイパフォーマンススポーツセンター(HPSC)ネットワーク連携機関』として指定を受けました。

国立スポーツ科学センター(東京都)と同水準の体力測定が受けられる施設として、北海道を拠点に活動するアスリートの育成・強化に寄与します。