

富士見高原 ジュネス八ヶ岳 0266-66-2931
〒399-0101
長野県諏訪郡富士見町境 12067

富士見高原は標高 1,250m に位置するトップ選手も利用する練習場所です。
標高が高い環境で走ることは心肺機能などを向上させることに効果的で、短期間でもよい練習ができます。

クロカンコースとトラックを十分に使い、秋のマラソンに向けた走り込みで今シーズンのレースに向けてスピード強化を意識する内容としました。

★故障している方は無理をしないように自分のペースで、リハビリランに

★スポーツ保険には会では加入していないため、必要に応じてご自身でお手続きをお願いします。

★クロカン、トラックは他の団体も使用している事としますので一緒に利用しましょう。

7/5 (土)

9:53 電車 小淵沢駅着

*送迎 10:00 予定 5 名 ナンシー、ナカムン、スギちゃん、みつ、エミコ

9:53 バス 小淵沢インター着

*送迎 10:00 予定 6 名 キンニ君、ちーさま、おかだ、あき、イチロー、やまきん

11:00 富士見高原ジュネス八ヶ岳 現地集合

*車 5 名 さけ、のむらあきこさん、うみん、かわうそ、KOMO

(15:00 Check in)

12:00 昼食

13:30 練習開始

準備運動、動きづくり

①クロカンコース 1 周 1.7km を 2 周ジョグ (6:30-7:00/km)

②メイントレーニング 7~16km+1km

クロカンコース 1 周 1km をジョグのペースよりも少し速く 1 時間を目標に

7~14 周走りましょう

4 周に 1 回は水分補給をしてください。乳酸値が下がらないうちに再スタートします。

高地で不整地のため、東京とは違い同じ速さは出ないと思いますので無理をしない程度に
少しだけ速く走れるようにしましょう。

無理をすると足元も悪いため、怪我のリスクを伴いますので注意しましょう。

スタミナ向上・脚筋力向上のためにじっくり走りましょう。

プラスの 1km は、時計を見ずにご自身が行けると思ったペースでスピードを出し、

心拍数を上げて明日の練習につなげましょう。

8'00/km の方⇒6km

7'30/km の方⇒6km

7'00/km の方⇒7km

6'40/km の方⇒9km

6'00/km の方⇒10km

5'00/km の方⇒12km

4'15/km の方⇒14km

3'45/km の方⇒16km

↑目安の距離です

③裏山の富士見平展望台へトレッキング 1 時間ほど ★虫よけ

16:30 終了

【大浴場】 10~20 人くらいは入れます。

★アメニティはありません。

★リンスインシャンプー、ホディソープのみ

★タオル バスタオル等お持ちください

★リンス、洗顔、かみそり等必要な方はお持ちください

アメニティ：借りる方は
宿で 400 円 (不織布バス
タオル、フェイスタオ
ル、歯ブラシ)

【ランドリー】100円60分 洗剤持っていきます

★洗濯ネットを 数枚持ってきてください。何人かで一緒に洗いましょう
乾燥機はないそうです。

乾燥室があるがいろいろな人が入るので部屋でもこの時期は乾くとのこと
部屋にはハンガー一人2本くらいはある

★足りない人はハンガー、ピンチ等持参してください

18:00 夜ごはん

★お酒、飲み物は、自販機はありますが持参してください。
部屋の冷蔵庫へ入れる。

④星がキレイなので見に行きましょう

7/6 (日)

8:00 朝ごはん

9:30 Check out 後集合 *荷物を置く部屋を貸してもらえます。貴重品はフロントで預ける

トラック練習

★トラック1周400m 土 アンツーカー

★外側 1周500m アスファルト

準備運動 動きづくり

①800mヤツソ

800m (2周) +400m (1周ジョグ) 5-10本

《走り方》

トラック2周 全力で

トラック1周 ゆっくり (800m走った速さの倍ぐらいの速さ) で走る (回復)

【参考】800m 3分36 (4'30/km) 休1分48

4分 (5/km) 休2分

4分24 (5'30/km) 休2分12

4分48 (6/km) 休2分24

5分36 (7/km) 休2分48

6分 (7.5/km) 休3分

6分24 (8/km) 休3分12

★最初800mとしてきつくなってきたら300mに変更することをおすすめします

②300m (3/4周) +100m (1/4周ジョグ) 5-10本

【参考】300m 1分30 (5/km) 休1分 (一部修正しました)

300m 1分48 (6/km) 休1分12

300m 2分06 (7/km) 休1分24

300m 2分24 (8/km) 休1分36

11:30 終了

大浴場でシャワーを使用させていただきます。浴槽のお湯はあたためていないため

13:00 昼食

昼食後解散

14:00 送迎 バス14:54 小淵沢インター

5名 キンニ君、ちーさま、おかだ、イチロー、やまきん

14:00 送迎 電車14:55 小淵沢駅

6名 ナンシー、ナカムン、スギちゃん、みつ、エミコ、あき

【宿代】★当日お支払いをお願いします。

1泊4食 (昼夜、翌朝昼) 9,000

クロカン&トラック使用料 700

合計 9,700 (税込)

みなさんからの質問の答え

- ・ **ドライヤー**あります
- ・ **アメニティはなし**（上記記載あり）：借りる方は、個人で宿に 400 円（不織布バスタオル、フェイスタオル、歯ブラシ）お支払いください。
- ・ **バスタオル、ファイスタオルはない**ため、持ってきてください。（上記記載あり）
- ・ **氷**：食堂に奥にあります
- ・ 練習時用にウォーターサーバー 5 リットルひとつ借りることにしました。
自分たちで食堂の**氷と水を入れて使用**するため、用意するときはお手伝いをお願いします。
練習時用に**マイカップ**持参ください。**ポカリなどにはおいが移るため入れられません。**
- ・ **湯沸かしポット**はフロントで貸してもらえます
- ・ 食事の時はコップに水と麦茶をお願いしました。
- ・ 気候：夜はそれほど涼しくはないようです。長袖ではなく半袖。
 昼間の気温、ひなたは暑く、湿度が低いくらい。まあ、暑いそうです。
- ・ 日帰りのクロカン、トラックの利用料金：1 種半日 550 円