

# HOKKAIDO SUPPORT PROGRAM スケジュール

列 1	📅 日程	テーマ	内容
1	7/1	オンボーディング会	今後の全体スケジュール説明、使用ツール(練習計画・記録・連絡方法)の確認、メンバー同士の顔合わせ・目標共有
2	7/11	Run Part ~"夏の走り込み戦略、質より量~	7月に取り組むべき練習の優先順位を理解し、約 2ヶ月で「伸ばすべき要素」を押さえる。量を踏むための足部の安定性をチェック。
3	7/25	Condition Part ~レース後半に失速する理由とその対策とは~	フルマラソンにおいて自己ベストを出すためには、いかに後半失速しないかが最重要です。失速する理由とそれを防ぐための対策をコンディショニング目録から解説します
4	8/4	Run Part2 ~"量から質へ~	夏はボーナス期。出力を高めなくても高負荷トレーニングが可能になる夏こそ閾値走やビルドアップ走を取り入れる。
5	8/18	Condition Part2 ~足つりのメカニズムとその対策とは~	足がつる理由は栄養や水分補給だけではありません。フォームや体の使い方によって足つりは回避できます。足つりのメカニズムとその対策をコンディショニング目録から解説します
6	8/26	直前対策コンディショニングセミナー	直前のコンディショニングセミナー。身体の状態を整えるプログラムとエクササイズで最高のコンディションで本番を迎える。
7	8/30	前日カーボパーティ	食事戦略、当日の流れ確認、メンタルセット。リラックスして翌日に備える時間。
8	8/31	北海道マラソン & After Party	当日はウォーミングアップからレース後までフルサポート！ 終わったら打ち上げ
9	9/1	After Morning Run	レース翌日に MorningRun！気持ちのいいジョギングで最高のメを！