

第1回練習会 参加のご案内



■受付

日時：11月16日(土) 18:00～18:30

場所：もりのみやキューズモール
フットサルパーク Southコート

※更衣室あり

配布物：水(500ml)、アミノバイタルBCAAチャージ



フットサルコートは2つあります。
Southコート(屋根付コート)へ
お集まりください。

【Google map】 <https://maps.app.goo.gl/wMHCLcu1yq39CgzS6>

※詳細アクセスは別紙「会場へのアクセス」を参照ください。

■スケジュール

時間	内容	場所
18:00～18:30	受付	フットサルパークSouthコート
18:30	練習会開始	フットサルパークSouthコート
18:30～21:30	①タカヤマラソン(高山敦士)さんによる講義(30分程度) ②チーム分け(チームは下図をご参照ください) ～大阪城公園へ移動(荷物を持って移動)～ ③3,000m×3～5本 ※安全面を考慮し、当日のコンディションやコース状況によって練習内容を変更する場合がございます。	
21:30	練習会終了	大阪城公園にて現地解散 ※22:00までフットサルコートの更衣室をご利用いただけます。

■3,000m×3～5本 チーム分け

チーム	Aチーム	Bチーム	Cチーム	Dチーム
フルマラソン 目標タイム	3時間30分 ～3時間45分	3時間45分 ～4時間00分	4時間00分 ～4時間15分	4時間00分 ～4時間30分
ペース	4分50秒 (18分回し)	5分20秒 (19分回し)	5分40秒 (20分回し)	5分50秒 (20分30秒回し)
3,000m本数	5本	4本	4本	3本
リストバンド	赤	青	オレンジ	緑

※安全面を考慮し、当日のコンディションやコース状況によって練習内容を変更する場合がございます。

■ 持ち物

- ・ランニングウェア ・ランニングシューズ ・講義用のメモ、筆記用具
 - ・防寒着
- ※荷物は 極力コンパクトにおまとめください。

■ 連絡事項

- ・講義は屋外で行います。また、練習後は体が冷えやすいため防寒着をご用意ください。
- ・もりのみやキューズモール、大阪城公園は一般の方も多く利用されています。周りの方との接触やケガが無いよう、時にはチーム内で声を掛け合いながら周囲に注意して練習に臨みましょう。
- ・ご都合によって参加できない場合の連絡は不要です。

■ 大会ホームページ

大阪30K冬 : <https://runners.30k-series.com/osaka-winter/>
 30Kシリーズ : <https://runners.30k-series.com/>

■ 今後のスケジュール

	日程	内容
第2回	12月21日(土) 18:00~21:00	・講義【楽に走れるランニングフォーム】 ・100分間走
大会当日	2025年1月11日(土) 9:00スタート!	

■ 問合せ先

電話 : 090-8857-2029 ※当日のみ
 担当 : 大阪30K 大会事務局 日内地(ひないじ)