

『ちばアクアラインマラソン2026』 完走・攻略ランニングクリニック

対象者： フルマラソン完走を目指すランニング初心者（サブ6）
自己ベスト(PB)更新したい方（サブ5、サブ4.5、サブ4目標）
1人での長距離練習やタフな練習が苦手で、仲間と走りたい方
同じ大会を目指すランニング仲間が欲しい方
エントリーしてないけどマラソン練習をしたい方

定員： 10名

場所： 矢那川ダム周辺

参加費： 全6回一括 9,900円
都度参加（1回）1,870円

【お申込み・お問合せ】 0438-20-5222（木曜休館）

アカデミアスポーツクラブ アクアかずさ

住所：木更津市かずさ鎌足2-3-9 健康スポーツ棟3階

メールでのお問合せは『ランニングクリニック』とタイトルを付けて

agakazusa@kap.co.jp

雨天時： 小雨決行（雨具の用意をお願いします）
大雨や荒天時は室内でのトレーニング・座学に切り替えて実施します。
（※アカデミアスポーツクラブ アクアかずさ施設内で実施）

担当： 上田 （セントラルスポーツ ランニングアドバイザー）

全6回スケジュール&実施メニュー

■ 第1回：7月20日（月・海の日）7:30～9:30

時期の特徴： 本格的な夏の始まり

メニュー： 現状把握と夏を乗り切る基礎フォーム

座学： コース概要と「夏場のトレーニング&水分・塩分補給の鉄則」

実技： フォームチェック、体幹エクササイズ + 軽いビルドアップ走（5～8km）

狙い： 「海の日」にふさわしく、まずはアクアラインに向けたキックオフ！
夏場の安全な練習方法を学び、現在の走力を確認します。

■ 第2回：8月11日（火・山の日）7:00～9:00

時期の特徴： 一年で最も暑いタフな時期

メニュー： アクアライン攻略のキモ！「山の日」の坂道トレーニング

座学： 上り坂・下り坂の正しい身体の使い方、ピッチとストライドの調整

実技： 坂道インターバル（短めの坂を往復） + ミニLSD（60分）

狙い： 「山の日」を最大限に活かし、アクアラインのアップダウンに耐えうる「お尻と太もも」の筋力を鍛える。暑い時期なので距離は追わず、短時間で負荷をかける効率的なメニューで。

■ 第3回：9月21日（月・敬老の日）6:30～9:30

時期の特徴： 少しずつ秋の気配が漂い、距離を伸ばせる時期

メニュー： 秋の本格始動！120分LSD（足作りの土台）

座学： フルマラソンに必要なエネルギー補給（補給食・ジェル）の摂り方

実技： ゆっくり長く走るLSD（2時間目安、約15～18km）

狙い： 夏に溜まった疲労を抜きつつ、本格的な走り込みシーズンに向けて「長い時間動き続ける足」を作る。

■ 第4回：9月23日（水・秋分の日）7:00～9:00

時期の特徴： 第3回から中1日での開催（連休の仕上げ）

メニュー： 実践的なペース感覚の習得（セット練習）

座学： レース当日の目標タイムの目安と、ペース設定の考え方

実技： 目標ペースでの快適なペース走（10km）

狙い： 2日前のLSDで「適度に疲労が残った状態」で走ることで、レース後半の擬似体験（セット練習）になります。疲れていてもフォームを崩さずに走る感覚を養います。

■ 第5回：10月12日（月・スポーツの日）6:30～9:30

時期の特徴： 本番1ヶ月前。最も重要な「最高負荷」の回

メニュー： 本番想定！アップダウン20km～25km走（総仕上げ）

座学： レース1ヶ月前からの過ごし方と、30km以降の「激坂」メンタル対策

実技： アップダウンのあるコースでのロングペース走（20～25km）

狙い： 「スポーツの日」にふさわしい、このクリニックのクライマックス。本番のタフなコースをイメージし、疲れた足でどう後半の坂を乗り切るかの最終シミュレーションを行います。

■ 第6回：11月3日（火・文化の日）7:30～9:30

時期の特徴： 本番5日前。最終調整

メニュー： 疲れを抜き、自信を高める調整ラン

座学： レース前日・当日のタイムスケジュール、持ち物・ウエア最終チェック

実技： 軽いジョグ（3～5km） + 最後の1kmだけレースペースに上げる

狙い： 本番直前なので、絶対に疲労を残さないことが最優先です。
不安を取り除き、「あとは走るだけ！」という最高のメンタルに仕上げて送り出します。