

BREAKTHROUGH RUNNING PROJECT (BTRP) たまプラーザ説明会

2022年4月8日(金)

横浜マラソン2022で
完走を目指すあなたのトレーニングを
3か月サポートします!

健康体育学科教員の専門性を活かした

トレーニング指導

栄養 メディカル

体力測定

のサポート

先着10名

詳しくはこちらまで



BREAKTHROUGH
ブレイクスルー
RUNNING
ランニング
PROJECT
プロジェクト

たまプラーザ YOKOHAMA 2022

【対象】下記の条件を満たす20歳以上の方(最大10名)

- 最大10名(5名未満の場合、プロジェクトを中止させていただきます。)
- 横浜マラソン2022のフルマラソンにエントリーしている(出走が決まっている)こと
みなとみらい7Kmラン、車いすチャレンジ、オンラインマラソンにエントリーされている方は対象外とします。
横浜マラソン2022エントリー期間は優先エントリーが4月7日(木)～21日(木)、一般公募エントリーが4月26日(火)～5月17日(火)となっています。
- フルマラソンでの完走を目指す初級レベルの市民ランナーであること
ただし、サポート開始の段階で60分間以上のジョギングを行うことができるレベルを求めます。自己記録の更新を目指す中級レベル以上のランナーはサポートの対象としません。
- 整形外科疾患および心臓血管疾患がないこと
本プログラムのメディカルサポートにはメディカルチェックを含みません。プログラム申込前にご自身の健康状態を医療機関でご確認下さい。
- 必要経費であるスポーツ保険加入料およびユニフォーム作成費を自己負担して頂けること
総額でおよそ10,000円を見込んでいます。プログラムを途中で退会した場合でも、返金は致しません。
- 心拍数や距離、速度を計測できるランニングウォッチを用意できること
ランニングウォッチで取得したデータをスマートフォン用アプリにアップロードし、日頃のトレーニング状況をモニタリングします。
- 体力測定や日頃のトレーニングに関するデータを研究などで使用することを了承できること



横浜マラソンスケジュール



※1 横浜マラソン2021の一部中止に伴い、横浜マラソン2022の出走権を獲得された方が対象となります

※2 先行優先枠については、入金方法により入金期日が異なります

横浜マラソン公式HP <https://yokohamamarathon.jp/>

必要経費の自己負担について

- スポーツ保険加入料およびユニフォーム作成費に使用します。
- 総額でおよそ10,000円を見込んでいます。
- プログラムを途中で退会した場合でも返金は致しません。

公益財団法人
スポーツ安全協会

加入区分、掛金、補償額

当ページは令和4年度スポーツ安全保険（保険期間：令和4年4月1日～令和5年3月31日）の説明となります。令和3年度スポーツ安全保険（保険期間：～令和4年3月31日）の説明はこちらをご覧ください。

加入区分・掛金・対象者

団体活動を行う4名以上の方々でご加入ください。加入区分は加入者ごとにご選択ください。

団体活動中と往復中の事故を補償する加入区分

| 加入対象者 | 補償対象となる団体活動等 | 加入区分 | 年間掛金 (1人あたり) |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| 子ども 中学生以下（特別支援学校高等部の生徒を含む。） | <ul style="list-style-type: none"> ▶▶ スポーツ活動 ▶▶ 文化活動 ▶▶ ボランティア活動 ▶▶ 地域活動 | A 1 | 800円 |
| 大人 (高校生以上) | <ul style="list-style-type: none"> ▶▶ スポーツ活動（指導・審判を含む。） ※スポーツ活動の定義、該当欄例 64歳以下はC区分、65歳以上はB区分となります。 年齢の判断は「令和4年4月1日」を基準とします。 | C 64歳以下 | 1,850円 |
| | | B 65歳以上 | 1,200円 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ▶▶ 文化活動 ▶▶ ボランティア活動 ▶▶ 地域活動 ▶▶ 準備・片付け・応援・団体の送迎 | A 2 | 800円 |

スポーツ保険の例



ユニフォームのイメージ

自主トレーニングの確認について

ランニングウォッチに記録したデータをSTRAVAにアップして確認します。



あなた



進捗

アクティビティ

プロフィール

距離

12.09 km

ペース

6:12 /km

タイム

1時間 15分



このアクティビティはあなたのフォロワーだけに表示され、セグメントリーダーボードには表示されません。また、一部のチャレンジにはカウントされません。



7人がKudosしました

2件のコメント



距離や速度、心拍数を計測できるランニングウォッチをご自身で用意して頂きます。

データの使用について

下記のデータを今年度の千野ゼミの卒業論文で使用させていただきます。

- 体力測定の結果
- 自主トレーニングのデータ
- 横浜マラソンのデータ
- 本プロジェクトに関するアンケート結果
- 練習やレース当日の写真

※ 個人が特定されないよう個人のデータは年代と性別で示します。

※ 練習やレース当日の写真は健康体育学科SNSでも使用させていただきます。



BTRCのInstagram

BTRPのスケジュール(予定)

- 4/8(金) BTRP説明会
- 4/7(木)-5/17(火) 横浜マラソンエントリー
- 5/27(金)-6/30(木) BTRP参加申し込み (最低開催人数5名, 最大10名)
- 7/28(木) 18:00-20:00 体力測定①
- 8/2(火) 18:00-20:00 第1回練習会
- 8/4(木) 18:00-20:00 オンラインセミナー①
- 8/10(水)-20(土) 大学一斉休暇(練習会なし)
- 8/23(火) 練習会再開
- 8/25(木) 18:00-20:00 体力測定②
- 8/30(火) 18:00-20:00 オンラインセミナー②
- 9/25(日) 9:00-12:00 距離走①, 13:00-15:00 栄養会
- 9/29(木) 18:00-20:00 体力測定③
- 10/16(日) 9:00-12:00 距離走②
- 10/18(火) 18:00-20:00 栄養セミナー
- 10/27(木) 18:00-20:00 体力測定④
- 10/30(日) 横浜マラソン, 18:00-20:00 BTRP打ち上げ

体力測定を担当教員



教授

林 貢一郎

ハヤシ コウイチロウ

所属 人間開発学部 健康体育学科

研究分野 運動生理学、健康科学、スポーツ医学



准教授

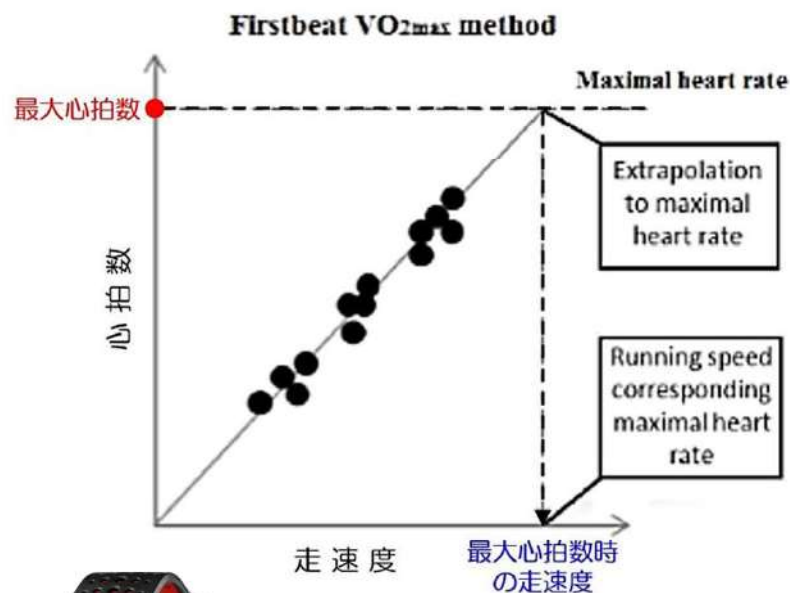
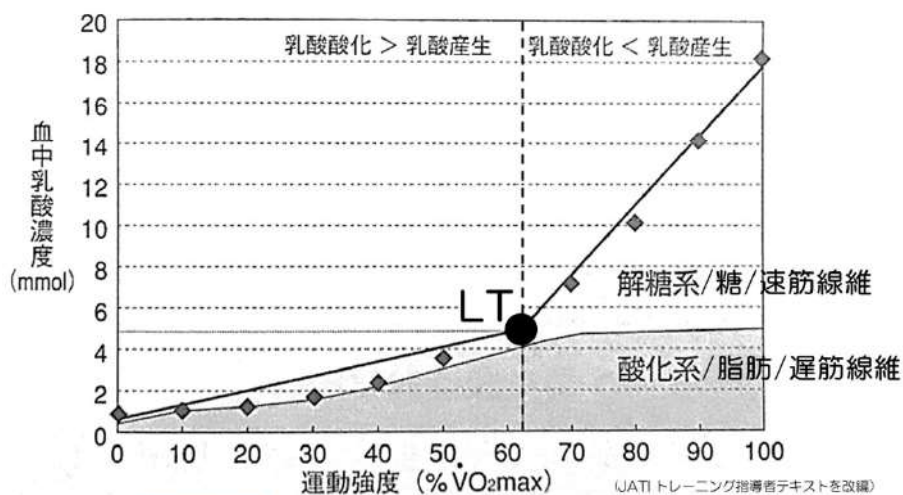
千野 謙太郎

チノ ケンタロウ

所属 人間開発学部 健康体育学科

体力測定の内容(予定)

- 身体組成: 体脂肪率, 骨格筋量(全身, 左右上肢, 体幹, 左右下肢)
- 乳酸カーブテスト: 乳酸性作業閾値, OBLA
- 走速度-心拍数関係: 最大酸素摂取量
- 垂直跳び: ドロップジャンプ, リバウンドジャンプ



練習会について

- 毎週 火, 木曜 18:00-20:00 @ 國學院大學たまプラーザキャンパス
(アップ30分, 練習80分, ダウン10分)
- SS1 (体育館)前の広場～万葉の小径 (1周およそ2km)を周回します。
- 手荷物を管理し, 給水場を設置します。
- 雨天時は大学内のトレーニング施設で練習を行います。
- 大学内に駐車場や駐輪場はございません。



オンラインセミナーの担当コーチ

① 倉岡弁慶 Breakthrough Running Club代表

<https://breakthroughrc.wixsite.com/btrc-okinawa>



- シューズについて
- ランニングウォッチについて
- 理想的なフォームについて
- 練習計画について

② 大城 英稔 スポーツおきなわ代表

<https://sports-okinawa.org/>



- 補強運動について
- セルフコンディショニングについて

NAHAマラソン完全サポート3ヶ月プログラム (2018年)



Nahaマラソン完全サポート3ヶ月プログラム

2018年8月20日 · 🌐



NAHAマラソンの入金も済み、いよいよ覚悟が決まったという方多数ではないでしょうか。
NAHAマラソン完全サポート3ヶ月プログラムへも続々と問い合わせ応募いただいております。
先日申し込みフォームがシステムエラーとなっておりますが、修正が無事完了致しましたので
ご連絡差し上げます。... [もっと見る](#)



SPORTS-OKINAWA.ORG

NAHAマラソン完全サポート3ヶ月プログラム

初マラソンで運動も苦手な私でも完走することは可能ですか？はい！...

[詳しくはこちら](#)

NAHAマラソン完全サポート3ヶ月プログラム (2018年)



メディカルサポートの担当教員



富田 一誠

教授

人間開発学部 健康体育学科



ニュース

小中学生の指導者に向けた「侍ジャパンスキルアップ講習会」を開催 侍ジャパン現役コーチらが講師として指導

2014年12月16日 **侍ジャパン**

[いいね! 0](#)

[ツイート](#)

[LINEで見る](#)

矢野耀大

鹿取義隆

スキルアップ講習会



富田一誠氏（日本野球機構医事委員長）

栄養セミナーの担当教員



助教

小林 唯

コバヤシ ユイ

所属

人間開発学部 健康体育学科

研究分野

栄養学、スポーツ栄養学

- レース1週間前の食事について
- レース前日の夕食について
- レース当日の朝食について
- レース中の栄養補給について