

目指せ福知山マラソン完走！

The 31st

福知山マラソン

Fukuchiyama Marathon
Come on, run around Fukuchiyama!

元オリンピックが教える

福知山マラソン攻略講座

講師 中村 友梨香 さん

プロフィール

福知山市生まれ。

2008年名古屋国際女子マラソンにおいて、2時間25分51秒で初マラソン初優勝。

同年の北京オリンピックに日本代表として出場。

2023年から福知山市アクティブシティ推進アドバイザーに就任。



内容

福知山マラソンに向けた走り方教室を、基礎の動きづくり編と上り下りのレクチャーを含めた実践編の2回に分けて実施します。目指せ福知山マラソン完走！

日程

- ・基本の動きづくり編 10月14日（土） 午前10時から
 - ・上り下りレクチャー&実践編 10月28日（土） 午前10時から
- ※どちらか1日のみの参加でも受け付けます。

対象者

両講座とも福知山マラソン（ファンラン含む）へのエントリー者

定員 各回30名（先着順）

参加費 無料

詳細

・基本の動きづくり編

三段池公園大はらっぱにて早く走る走り方や体の動かし方を中心とした指導

・上り下りレクチャー&実践編

福知山マラソンで実際に走るコースの一部を使って、福知山マラソンのポイントとなるところに主眼を置いた指導

集合場所 三段池公園総合体育館前

持ち物 水筒・タオル・履きなれた靴・動きやすい服装

申込方法

氏名・生年月日・連絡先・住所・福知山マラソンのエントリー種目・参加希望日を下記申込先まで電話・FAX・e-mail等で申し込むこと

申込用紙

氏名		
生年月日		年 月 日
連絡先	電話番号	
	E-mail	
住所		
エントリー種目		
参加希望日 (希望日に○)		10月14日(土) ・ 10月28日(土)

申込先

〒620-8501

京都府福知山市字内記13番地の1 福知山市文化・スポーツ振興課内
福知山マラソン実行委員会事務局

電話：0773-24-3031 FAX：0773-23-6537

E-mail：info@fukuchiyama-marathon.com