



※これからランニングやマラソンを
やってみたい方も参加できます。
(ただし、18歳以上の方)

福知山マラソンエントリー
オータムエントリー ~10/15
直前エントリー 11/1~11/17
まだ間に合います！

目指せ自己記録！

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。

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					
マラソン経験 (該当するものに○)	福知山マラソン エントリー者 (ファンラン含む)	マラソン 経験あり	ランニング 経験あり	初心者 経験なし	
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