

中村友梨香さんによる福知山マラソン教室実施要項

1 概要

福知山マラソンを制限時間（5時間30分）以内に完走するための講座として、福知山市アクティブシティ推進アドバイザーで福知山市生まれのオリンピック、中村友梨香さんによる走り方教室を基本の動きづくり編と上り下りレクチャー&実践編の2回に分けて実施する。

2 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日のみ参加でも受け付けます。

3 集合場所 三段池公園総合体育館前

4 定員 各回 30名（先着順）

5 対象者

両講座ともこれからランニングやマラソンに挑戦したい方

6 申込方法

氏名・生年月日・連絡先・住所・マラソン経験の有無・参加希望日を福知山マラソン実行委員会事務局まで電話・FAX・E-Mail等で申し込むこと

〒620-8501 京都府福知山市字内記13番地の1

福知山マラソン実行委員会事務局（地域振興部文化・スポーツ振興課内）

TEL：0773-24-3031 FAX：0773-23-6537

E-Mail：info@fukuchiyama-marathon.com

HP：<https://fukuchiyama-marathon.com/>

7 募集締切

- ・基本の動きづくり編 10月13日（金）
- ・上り下りレクチャー&実践編 10月27日（金）

8 詳細

- ・基本の動きづくり編
三段池公園大はらっぱにて速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

9 参加費 無料

10 服装 水筒・タオル・履きなれた靴・動きやすい服装

11 留意事項

- (1) 駐車場利用については、マナーを守り、決められた駐車スペースに駐車をお願いします。
- (2) イベント中の怪我等については、応急処置のみ主催者において行いますが、その後の責任は一切負いません。
- (3) イベントの写真などの情報を福知山市のホームページや広報誌等に掲載する場合がありますので、御理解のほど、よろしくお願いします。
- (4) 雨天の場合は、午前8時の時点で実施の可否を決定し、中止の場合は申込者に直接連絡します。

12 中村友梨香さんプロフィール

1986年福知山市生まれ。

兵庫県立西宮高等学校卒業後、2004～2013年まで天満屋女子陸上部に所属し、長距離・マラソン選手として活躍。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。翌2009年、ベルリン世界陸上10000mで7位入賞。

現在は西宮市の「NOBY T&F CLUB」でコーチとして陸上競技の指導をしながら、関西・東海を中心に市民ランナーのランニング指導者として活躍しており、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。

【実績】

2005年	・フランス世界クロスカントリー大会 6000m ジュニア日本代表 15位
2006年	・ハンガリー世界ロードランニング大会 20km 日本代表 7位
2007年	・イタリア世界ロードランニング大会 ハーフマラソン 日本代表 39位
2008年	・名古屋国際女子マラソン 優勝 ・北京オリンピック女子マラソン 日本代表 13位
2009年	・日本陸上競技選手権 5000m 優勝 ・札幌国際ハーフマラソン 優勝 ・ベルリン世界陸上競技選手権 日本代表 10000m 7位/ 5000m 12位 ・イギリス世界ハーフマラソン大会 日本代表 12位 ・千葉国際駅伝大会 日本選抜チーム 優勝 (アンカー出走)
2010年	・ボストンマラソン 7位 ・全国都道府県対抗女子駅伝大会 優勝 (岡山県アンカー出走) ・全日本実業団対抗女子駅伝大会 優勝 (3区出走)

【ベストタイム】

3000m	9' 11'' 32 (2009. 7. 11 ホクレンディスタンスチャレンジ)
5000m	15' 13'' 01 (2009. 8. 22 ベルリン世界選手権)
10000m	31' 31'' 95 (2008. 4. 27 兵庫リレーカーニバル)
ハーフマラソン	1時間 09分 20秒 (2009. 7. 05 札幌国際ハーフマラソン)
マラソン	2時間 25分 51秒 (2008. 3. 09 名古屋国際女子マラソン)