

福知山マラソンビギナーチャレンジ講座

FUKUCHIYAMA MARATHON

福知山マラソンの完走に向けて
初心者ランニング講座を開催します！！

月2回程度のペースで講座を開催する予定です。
マラソンコースの試走も予定しています。

FUKUCHIYAMA
GUNZE Step
Kracie
YMC
PILAR
Honda Cars 東洋自動車 日本製鋼所株式会社
株式会社大塚製薬工業 赤穂化成株式会社
明治国際医療大学

開催期間

6月11日(火) ~ ~~10月20日(日)~~

10月19日(土)



講師
大西洋彰さん

福知山市陸上競技協会所属



ゲスト講師
中村友梨香さん

08北京オリンピック
09世界陸上日本代表

FUKUCHIYAMA MARATHON



福知山市のイメージキャラクター



酒吞童子 ドッコちゃん

チャレンジ講座
お申込みは
こちら



講座の申込

参加にあたっての注意事項

- (1) 講座中のケガ等のついては、応急処置のみ行います。その後の責任は一切負いません。
- (2) 講座中の映像・写真等はPRのために使用させていただくことがあります。
- (3) 申し込まれた個人情報は、本講座以外に使用いたしません。



The 32nd
福知山マラソン

【問い合わせ】福知山マラソン事務局
TEL:0773-24-3031 FAX:0773-23-6537



詳しくは裏面をご覧ください

【福知山マラソンビギナーチャレンジ講座】

福知山マラソンの完走に向けて、初心者ランニング講座を開催します。
特別編では、福知山市アクティブシティ推進アドバイザーで、福知山生まれの元オリンピック、中村友梨香さんが直接伝授！

■講師

大西 洋彰(おおにし ひろあき)さん
福知山成美高等学校教諭、福知山市陸上競技協会所属
(元実業団八千代工業所属)



大西 洋彰さん



中村 友梨香さん

■ゲスト講師(特別編)

中村友梨香(なかむら ゆりか)さん
福知山市アクティブシティ推進アドバイザー
(北京オリンピック女子マラソン日本代表)

■スケジュール

土曜日開催
申込不要

土曜日開催
申込不要

第1回(済)	第2回	特別編	第3回	第4回	第5回	特別編	第6回	第7回(試走)
5月23日	6月11日	6月22日	7月9日	7月23日	8月27日 9月3日	9月14日	10月8日	10月20日 10月19日
18:30	18:30	9:00	18:30	18:30	18:30	9:00	18:30	9:00 13:00

※1回のみ参加可(途中の回から参加可)

～ビギナーチャレンジ講座(通常編)～

■会場

晴天時:三段池公園RAVIHOUSE大はらっぱ
外周ランニングコース(集合場所:三段池公園
RAVIHOUSE大はらっぱ内東屋)

雨天時:三段池公園総合体育館内ランニングコース
にて実施。(集合場所:三段池公園総合体育館前)

■集合時間

各午後6時30分(午後8時頃まで実施)

※ただし第7回は、マラソンコースの試走を行いますので
午前9時に三段池公園に集合ください。

■参加料

無料

※雨天時は、三段池公園総合体育館内ランニングコース
で行います。その際利用料として、220円必要です。

■申込資格

市内在住・在勤・在学の満18歳以上の方
(初心者の方も大歓迎です)

■募集人数

25人程度

■申込方法 下記のいずれかの方法をお願いします。

- (1)インターネット・スマートフォン
右記のQRコードから必要事項を
すべて入力してください。



- (2)事務局

福知山マラソン事務局でエントリーできます。

～特別編～

(6月22日、9月14日)

ゲスト講師 中村友梨香さん(福知山市アクティブシティ
推進アドバイザー)による「気軽に始めるランニング講
座」

運動不足の解消やジョギングを始めるきっかけに!

■会場

晴天時:三段池公園

RAVIHOUSE大はらっぱ(集合場所:
三段池公園 RAVIHOUSE 大はらっぱ
内東屋)

雨天時:三段池公園総合体育館サブアリーナ
(集合場所:三段池公園総合体育館前)

■集合時間

各午前9時(午前11時頃まで実施)

■参加料

無料

■申込資格

どなたでも参加可能です。

■募集人数

50人程度

■申込方法

申込は不要(直接会場へお越しください。)