

福知山マラソン

ビギナーチャレンジ講座

The 33rd

市民ランナー
めざせ1000人!

～初心者歓迎！ゼロから目指すマラソン完走～

「フルマラソンは初めて…」「走り方がわからない」
そんな方に向けた初心者向けランニング講座を開催します！
走る楽しさを感じながら、福知山マラソン完走を目指しましょう！

講座スケジュール（☆参加費無料☆）

第1回	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13日(火)	6月10日(火)	6月22日(日)	7月8日(火)	7月22日(火)	8月19日(火)	9月6日(土)	10月7日(火)	10月18日(土)
18:30	18:30	9:00	18:30	18:30	18:30	17:00	18:30	13:00

開催場所 ※第1回以降の詳細は右下の2次元バーコードから
《第1回》（室内用運動シューズが必要です）

三段池公園総合体育館メインアリーナ入口側半面

※試走は日程が変更になる場合があります

特別編は、マラソン参加者だけでなく、普段の運動不足を解消したい人も、ぜひご参加ください！
特別編は申込不要

昨年度実績 完走率95%!!

全参加者33人	エントリー数	完走数
フルマラソン	16	15
チャレンジラン10km	4	4
合計	20	19

【参加者の声】
基礎から丁寧に
大西先生に教えて
いただいたおかげ
で完走できました



本イベント参加者には
「福知山 KENPOS」
アクティブポイントを
付与します。

講師紹介



大西 洋彰さん

(おおにし ひろあき)
福知山成美高等学校教諭
福知山市陸上競技協会所属
元八千代工業所属
(ニューイヤー駅伝2度出場)

【特別編講師】



中村 友梨香さん

(なかむら ゆりか)
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

申込はこちら



福知山マラソン実行委員会事務局

TEL: 0773-24-3031 FAX: 0773-23-6537
E-mail: info@fukuchiyama-marathon.com

詳細はこちら

