

# 福岡マラソン完走チャレンジ



福岡マラソン完走チャレンジとは、市内の体育施設において、福岡マラソンに初参加される方や初完走を目指す方その他マラソン大会完走を目指す方などを対象としたランニングイベントです。ランニングの知識や技術を学ぶ機会を設けることで、フルマラソン完走を目指すランナーのサポートを行います。

開講日 (全4回)	1回目	9月10日(火) 南体育館 1階競技場 18:30~19:30 ケガをしないために、準備とアフターケアを伝授します！
	2回目	9月24日(火) 南体育館 1階競技場 18:30~19:30 お家でもできるトレーニング方法を伝授します！
	3回目	10月8日(火) 南体育館 1階競技場 18:30~19:30 もっと身体は動くはず、可動域を広げる動きづくりを伝授します！
	4回目	10月18日(金) 大濠公園 18:30~19:30 大濠公園ランニング！様々なマラソン大会で共通する対策を伝授します！

募集定員	15名 ※定員を超えた場合、抽選となります	募集期間	令和6年7月1日(月)~令和6年7月31日(水) ※7月16日(火)の休館日を除く ※お申込みは窓口受付のみ(電話不可)
------	--------------------------	------	--

対象者	2006年4月1日以前に生まれた方(高校生は除く) 福岡マラソンに初チャレンジされる方 マラソン初完走を目指してる方など	費用	5,500円(税込) 初回講習日支払い
-----	--	----	------------------------

## 参加者特典！！

全員に参加賞プレゼント！また、抽選で福岡マラソン2024出走権(有償・希望者のみ)があたるかも！？

《お問い合わせ先》  
福岡市立南体育館  
TEL:092-552-0301

〒815-0032  
福岡市南区塩原2丁目8-1  
<https://ssk-minami-gym.com>

主催:シンコースポーツ九州(株) 共催:福岡マラソン実行委員会 協力:NPO法人 足もと健康サポートねっと

## 指導員紹介

# FUKUOKA MARATHON 2024



**堀 龍彦**

全日本大学駅伝7区区間賞  
箱根駅伝6区山下り経験者  
鉄紺のタスキでお馴染みの東洋大学出身  
九電工株式会社陸上競技部OB



**福田 奈美**

大学まではサッカーに邁進  
社会人になりマラソンに挑戦中  
目標は安定的なサブフォー達成！  
健康運動指導士資格保有



**久保田 和真**

大学三大駅伝・出雲・全日本・箱根  
全ての駅伝で区間賞・箱根MVPを獲得  
監督が有名な青山学院大学出身  
九電工株式会社陸上部OB

## スケジュール

※内容は変更する場合があります。

### 1回目

- ▶ 指導員紹介&自己紹介
- ▶ 本教室の狙いと全4回の予定の確認
- ▶ ウォーミングアップについて
- ▶ ランニング (10分)
- ▶ クールダウンについて
- ▶ 終了

### 2回目

- ▶ 練習状況の確認
- ▶ ランニングシューズについて
- ▶ 走る以外のトレーニングについて
- ▶ サーキットトレーニング (20分)
- ▶ クールダウン
- ▶ 終了

### 3回目

- ▶ ランニングへの悩み等質疑応答
- ▶ 動きづくり
- ▶ ランニング (20分)
- ▶ ダッシュ+クールダウン
- ▶ 終了

### 4回目

- ▶ 大濠公園集合
- ▶ ウォーミングアップ
- ▶ 10kmペースランニング
- ▶ クールダウン
- ▶ 終了