

奇跡の一本松マラソン応援企画



KISEKI NO IPPONMATSU MARATHON

ビギナーランナー歓迎

Running Clinic

Day1 10月24日(土) 9:00-10:30

けがをしないフォームを作る – 身体に負担の少ないランニングフォームを身に付けよう –
座学と実践から安全なランニングを学びます

Day2 10月31日(土) 9:00-10:30

長く走る土台を作る – LSD(Long Slow Distance)をやってみよう –
“長く” “楽に” 走れる身体・体力を身に着けます

Day3 11月7日(土) 9:00-10:30

ペースを掴む – ペース走、ビルドアップ走をやってみよう –
“一定” “速く” “遅く” などペース管理し、自分のペース感覚を身に着けます

Day4 11月14日(土) 9:00-10:30

スピード・心肺機能を高める – インターバルトレーニングをやってみよう –
高強度スピードトレーニングに挑戦し、速いランニングの礎を築きます

Day5 11月21日(土) 9:00-10:30

奇跡の一本松マラソンコースを走る – ハーフマラソンコースを走ってみよう –
実際のコースを体験し、当日のイメージを作ります

10/6(火)より受付開始

夢アリーナたかた窓口にてお申し込みください。

参加料

3,000円(保険料含む)

参加対象

中学生以上

定員

20名(先着順)

集合場所

夢アリーナたかた

持ち物

動きやすい服装、タオル、ランニングシューズ
室内シューズ(雨天時)

Day1限定 ゲスト講師



岩手県立高田高等学校

千葉 信彦 (ちば のぶひこ)
Nobuhiko Chiba

大学時代は箱根駅伝、卒業後は雪印、大塚製菓でランナーとして活躍し、ニューイヤー駅伝に出場。引退後は、県内高校で教職に勤めながら、都道府県対抗女子駅伝の岩手県監督・コーチや2016年希望郷いわて国体で陸上競技の監督を務めた。



お問い合わせ
特定非営利活動法人陸前高田市スポーツ協会
TEL 0192-22-8448



スポーツ協会HP



奇跡の一本松マラソンHP