しまだ大井川マラソン in リバティ

千葉真子ランニング攻略塾

しまだ大井川マラソン in リバティ大会アドバイザー千葉真子さんがランニングの基礎を丁寧に指導！

「しまだ大井川マラソン in リバティ」の大会アドバイザーの千葉真子さんを講師にむかえ、ランニング愛好家に向け大会周知・スポーツの推進や競技力の向上を目的としてランニング教室を開催します。教室では、準備体操から正しい走り方やペース配分などランニングの基礎を丁寧に指導します。ぜひ、ご参加ください！！

千葉　真子

1976 年京都府宇治市生まれ。96年アトランタオリンピック１万メートルで５位入賞、97年アテネ世界選手権１万メートルでトラック初となる銅メダルを獲得するなど、日本女子長距離界のトップ選手として国際舞台で活躍。その後03年パリ世界選手権マラソンで銅メダルに輝き、トラック、マラソン両種目のメダルを手にした。現在は、ゲストランナーとして各地のマラソン大会に出演する他、講演会、メディアなどで活動。また、2010 年にランニングクラブを立ち上げ、市民ランナーの指導や普及活動も積極的に行っている。2011 年結婚、２児の母として子育てにも奮闘中。

大阪

令和元年 7月6日(土)

○日　　時　令和元年７月６日(土)
○時　　間　午前 10 時半から
○場　　所　「RUNNING　BASE　大阪城」JR 大阪城公園駅より徒歩２分
○参 加 費　2,000 円 (障害保険料他)
「RUNNING　BASE　大阪城」のロッカー使用の場合は別途６００円

鹿児島

令和元年 8月3日(土)

○日　　時　令和元年８月３日(土)
○時　　間　午前 10 時半から
○場　　所　「かんまちあ」　バス：鹿児島駅前市電鹿児島駅より徒歩３分
○参 加 費　2,000 円 (障害保険料他)

○主　　催　しまだ大井川マラソンｉｎリバティ　実行委員会
　　（株）スポニチプライム（株）スポーツビズ
○対　　象　ランニング愛好家
○定　　員　100 名程度（先着）
○申し込み　「ローソン専用エントリーサイトからの申し込み」▶

LAWSON Do! SPORTS
https://do.l-tike.com/shimada_kouryaku/

参加者特別エントリー実施!!
宿泊先優先手配等特典多数

静岡空港就航地【北九州・福岡・鹿児島】
飛行機代10,000円補助

しまだ大井川マラソンinリバティ完走塾

市民ランナーの指導に定評のある講師がサポート！

マラソンにチャレンジしたいが何をすればいいかわからない、走っているけど正しいランニングフォームがわからない、すぐに足が痛くなってしまう、というビギナー・初心者から、レベルアップを目指す中級者を対象に、ランニングクリニック「しまだ大井川マラソン完走塾」を開催します。正しい知識を学ぶ講義と、正しい走り方、トレーニング法を実践する実技の２部構成。市民ランナーの指導に定評のある講師がサポートします。しまだ大井川マラソン参加者でなくてもご参加いただけます。

【講　師】

木下 裕美子

県立和歌山商業高校卒、シスメックス陸上部、ＳＷＡＣ選手を経てマラソンランナー、ランニングコーチとして活動。現役選手としても記録向上を目指しながら、市民ランナーへの指導も積極的に行っている。

大角　重人

早稲田大学卒、スターツ陸上部コーチ、SWACヘッドコーチを経て現在はプロランニングコーチ・フィジカルコーチとして活動。エリート選手や市民ランナー、また芸能人など幅広いレベルランナーへのコーチングや、子供向けかけっこ教室等、多くの指導実績を持つ。

福岡

令和元年 7月14日(日)

○日　　時　令和元年７月 14 日 (日)
○時　　間　午前 10 時半から
○場　　所　「みんなの貸会議室　天神西通り北店」天神駅より徒歩５分
○参 加 費　2,000 円 (障害保険料他)

北九州

令和元年 8月4日(日)

○日　　時　令和元年８月４日 (日)
○時　　間　午前 10 時半から
○場　　所　「リファレンス小倉魚町貸会議室」小倉駅より徒歩５分
○参 加 費　2,000 円 (障害保険料他)

○主　　催　しまだ大井川マラソンｉｎリバティ実行委員会
　　（株）スポニチプライム（株）イチキロ
○対　　象　ランニング愛好家・マラソン初心者～中級者
○定　　員　50 名程度（先着）
○申し込み　「ローソン専用エントリーサイトからの申し込み」▶

LAWSON Do! SPORTS
https://do.l-tike.com/shimada_kansou/

お問い合わせ（平日９：00 から 17：00 まで）

しまだ大井川マラソン in リバティ実行委員会事務局　電　話：0547－36－7163
　　ＦＡＸ：0547－37－8200
千葉真子ランニング攻略塾事務局（スポニチプライム内）　電　話：03－6820－2007
しまだ大井川マラソン in リバティ完走塾事務局（㈱イチキロ内）　電　話：090 - 5551 - 1448