

# 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！**

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。

**開催期間**

**6月11日(火)～10月20日(日)**



**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



福知山市のイメージキャラクター



百舌子



ドロコちゃん

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) 講座中のけが等については、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) 講座の映像・写真等はPRのため利用させていただくことがあります。
- (3) 申し込んだ個人情報は、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！



大西 洋彰さん



中村 友梨香さん

### ■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)

### ■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14日	10月8日	10月20日
18:30	18:30	9:00	18:30	18:30	18:30	9:00	18:30	9:00

※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。)