

「福知山マラソンビギナーチャレンジ講座」開催要項

- 1 趣 旨 福知山マラソンの完走に向けた、ランニング講座を開催し、初心者市民ランナーの福知山マラソンの参加を促す。
- 2 講 師 大西 洋彰さん 福知山成美高等学校教諭、福知山市陸上競技協会所属
(元八千代工業所属)
特別編 中村 友梨香さん 福知山市アクティビ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)
- 3 主 催 福知山市、福知山マラソン実行委員会
- 4 内 容 「初心者向けランニング講座」
ランニング時の姿勢など、基礎から始め福知山マラソンの開催前にはコースの試走を行います。

5 開催日

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	6月10日	6月22日	7月8日	7月22日	8月19日	9月6日	10月7日	10月18日
18:30	18:30	9:00	18:30	18:30	18:30	17:00	18:30	13:00

※第7回試走は日程が変更となる場合があります。

6 開催場所

《第1回》

三段池公園総合体育館メインアリーナ入口側半面（室内用運動シューズをご持参ください）

《第4回、第5回》

三段池公園総合体育館内ランニングコース（有料：1人あたり220円）

※集合は、三段池公園総合体育館前

《第2回、第3回、第6回、第7回》

晴天時：三段池公園RAV I HOUSE大はらっぱ外周ランニングコース

※集合は三段池公園RAV I HOUSE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

※集合は、三段池公園総合体育館前

《特別編》

晴天時：三段池公園RAV I HOUSE大はらっぱ

※集合は三段池公園RAV I HOUSE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

※集合は、三段池公園総合体育館前

7 参加資格 福知山市在住・在勤・在学の満15歳以上の方

※特別編はどなたでも

8 募集定員 50名程度（事前申込）

※特別編は各50名程度（事前申込不要）

9 参加費 **無料**

※特別編を除く講座で、雨天時に三段池公園総合体育館内ランニングコースを使用する場合には、利用料（220円）が必要です。

10 服 装 ランニングを行える服装、ランニングシューズ

※雨天時については、室内用運動シューズをご持参ください。

11 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2次元バーコードまたは下記 URL から必要事項を

すべて入力してください。 <https://logoform.jp/form/HsVz/1017768>



（2）事務局

福知山マラソン事務局で直接申込ができます。

※特別編については申込不要です。当日直接現地へお越しください。

12 問い合わせ 福知山マラソン事務局

TEL：0773-24-3031 FAX：0773-23-6537

13 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。その他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）申込まいただいた個人情報は、本講座以外に使用いたしません。