



# FUKUCHIYAMA MARATHON 34<sup>th</sup>

FUKUCHIYAMA  
MARATHON 34<sup>th</sup>

## ビギナーチャレンジ講座

～あなたの“走ってみたい”を応援します～

「マラソンに挑戦してみたい」「走る習慣をつけたい」「完走できるか不安…」  
そんな初心者の方に向けたランニング講座を開催します！

走り方の基本から、無理のない練習方法、など楽しくわかりやすく学べます。  
仲間と一緒に、“完走”をめざしてチャレンジしてみませんか？

AM10:00 START

### 講座スケジュール（参加費無料！1回からの参加もOK）

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18日(月)	6月10日(水)	6月20日(土)	7月8日(水)	7月29日(水)	8月19日(水)	9月19日(土)	10月7日(水)	10月17日(土)
18:30	18:30	9:00	18:30	18:30	18:30	16:00	18:30	13:00

※試走は日程が変更になる場合があります

### 開催場所

※第1回以降の詳細は右下の2次元バーコードから

《第1回》（室内用運動シューズが必要です）

三段池扶桑化学工業アリーナサブアリーナ

### 参加者特典

大会当日にビギナーチャレンジ講座参加者専用テントをご用意します

### 講座内容

- ・正しいランニングフォーム/ケガをしにくいランニングフォーム
- ・初心者向けトレーニング方法/マラソン完走のコツ
- ・大会直前の過ごし方 など

特別編は、マラソン参加者だけでなく、普段の運動不足を解消したい人も、ぜひご参加ください！  
特別編は申込不要



本イベント参加者には  
「福知山 KENPOS」  
アクティブポイントを  
付与します。

KENPOS

### 講師紹介



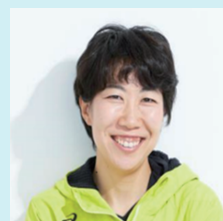
#### 大西 洋彰さん

(おおにし ひろあき)  
福知山成美高等学校教諭  
福知山市陸上競技協会所属  
(FAC)  
元八千代工業所属  
(ニューイヤー駅伝2度出場)



#### 小川 沙起さん

(おがわ さき)  
与謝の海支援学校教諭  
福知山市陸上競技協会所属  
(HIKAMENS)  
第46回丹波篠山ABCマラソン  
一般女子2位(3時間2分0秒)



#### 中村 友梨香さん

(なかむら ゆりか)  
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

【特別編講師】

