

# ふくしまシティハーフマラソン参加を目指そう！

## 女性限定 超初心者ランニングセミナー開催要項

1 目的 ふくしまシティハーフマラソン参加を目標に、「これからランニングに挑戦したい」「けれども何から始めればいいのかかわからない」と考えている方も多いのではないのでしょうか。そこで、ランニング超初心者女性を対象に「健・美・食」をテーマに、正しい走り方、シューズやウェアの選び方、食事法などを楽しく無理なく学び、美しく、健康的に走るための必要なスキルの習得や仲間づくりの場を提供します。

2 主催 (公財)福島市スポーツ振興公社

3 共催 ふくしまシティハーフマラソン実行委員会

4 開催日時・場所・内容・持参物

NO	開催日時	場所	講師	内容	持参物
1	令和5年 11月12日(日) AM10:00 ~AM12:00	NCV ふくしまアリーナ 剣道場・祓川ジョギング コース	(株)アールビーズ 佐々木 淳 氏  【経歴】 (株)アールビーズ 仙台事業所所長 第37回東日本実業団陸上10,000m 優 勝、1994年カナダバンクーバー国際マラソ ン優勝など、各種大会で優勝多数	◎ランニングセミナー① ●マラソンに適した、ランニングシューズの選び方、履 き方の紹介、正しいアイテムを選んで、より高い効果を 得ましょう！  ●正しいフォームを覚えましょう！ フォームチェック(基本姿勢・腕振り・脚運び)やケガ予 防の為にストレッチ・セルフケア	運動できる服装、 <u>外履き用ランニング シューズ</u> 、飲料水、タオル
2	令和5年 11月18日(土)AM10:00 ~AM12:00	福島トヨタクラウンアリ ーナ研修室・トレーニン グ室	 株式会社明治 北日本支社企画部 管理栄養士 公認スポーツ栄養士 高橋 亜未 氏	◎栄養セミナー  長距離を走るときに必要な栄養とその取り方につい て解説します 栄養を味方につけてランニングを楽しもう！	運動できる服装、 <u>室内用シューズ</u> 、飲 料水
3	令和5年 11月25日(土) AM10:00 ~AM12:00	誠電社 WINDY スタジ アム(福島市信夫ヶ丘競 技場)会議室・あぶくま 川サイクリングロード 他	(株)アールビーズ 佐々木 淳 氏 	◎ランニングセミナー②  ●走力アップに向けたランニング方法の提案  マラソンコース(ゆっくり)試走 など	運動できる服装、 <u>外履き用ランニング シューズ</u> 、飲料水、タオル