

女性限定

超初心者ランニングセミナー

・開催内容・

START

講師：(株)アールビーズ
佐々木 淳氏 ※¹

11/12(日)
10時～12時

■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
・正しいフォームを覚えましょう！

場所：NCV ふくしまアリーナ
剣道場 他

2 回目

講師：(株)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

11/18(土)
10時～12時

■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
場所：福島トヨタ
クラウンアリーナ研修室

3 回目

講師：(株)アールビーズ
佐々木 淳氏

11/25(土)
10時～12時

■ランニングセミナー②

・走力アップに向けた
練習方法を提案！

場所：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

4 回目

講師：(株)クレーマー・ジャパン
田中 和幸氏 ※²

12/3(日)
10時～12時

■ランナーのための テーピングセミナー

長い距離を走り慣れていない人に向
けて、ケガのリスクを軽減できる
テーピングの方法や持久性のパフォ
ーマンス向上効果を図ります。

場所：NCV ふくしまアリーナ剣道場

LAST

講師：(株)アールビーズ
佐々木 淳氏

12/9(土)
10時～12時

■ランニングセミナー③
・キレイに長く走る為の筋力
トレーニング
マラソンコース (ゆっくり)
試走など

場所：誠電社 WINDY スタジアム
(福島市信夫ヶ丘競技場)会議室、
マラソンコース

★ランニングコーチ

佐々木 淳氏 ※¹

(株)アールビーズ仙台事業所 所長

〈経歴〉

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、
各種大会で優勝・入賞多数

田中 和幸氏 ※²

(株)クレーマー・ジャパンエデュケーション事業部統括部長

〈経歴〉

アスレティックトレーナー (JSPO-AT) ソフトボ
ール、バスケットボール、アメリカンフットボール、プ
ロ競輪チームなど、多競技に渡ってトレーナー活動と
トレーニング指導を歴任。現在は大東文化大学陸上部
女子長距離のトレーナーとして活動

内容や場所については、変更になる場合がございます。
大会ホームページをご確認ください。

協力：(株)オノヤスポーツ / (有)スポーツランド

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、健康的に走るために必要なスキルの習得や仲間づくりの場を提供します。

・その他・

- (1)雨天決行、荒天中止いたします。
- (2)体調の優れない方はご参加をお控えください。
- (3)セミナー中の映像・写真等に関するテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権はすべて
主催者に属します。

Check! /

・お問い合わせ先・

〒960-8021

福島県福島市霞町 41-1

ふくしまシティハーフマラソン実行委員会事務局

NCV ふくしまアリーナ (福島市体育館・武道場) 内

TEL : 024-503-4325

E-mail : f-marathon@sportspc.jp



ふくしまシティハーフマラソン HP



Instagram



X (旧 Twitter)



facebook