



—— 福島市制施行120周年記念 ——

FUKUSHIMA RUNNING LAB

走りを学ぶ。走りが変わる。

マラソンに挑戦してみたい初心者から、自己ベスト更新を目指すランナーまで、
それぞれのレベルに応じて、
正しいランニングフォームや効果的なトレーニング方法などを学べます。
ランニングの楽しさや魅力を再発見し、継続的な運動習慣を身に付けましょう！

〈問い合わせ〉
公益財団法人福島市スポーツ振興公社 事業企画係
TEL:024-503-4325
E-mail: zigyou@sportspc.jp



HP



@fuku_sportspc



fukushimasportspc



福島市スポーツ振興公社



HP

FUKUSHIMA RUNNING LAB 全4回

〈参加料〉
各回**2,000円**

※参加者全員に
「FUKUSHIMA RUNNING LAB」
オリジナルグッズを
プレゼントします。

初級

〈対象〉基礎から学びたい18歳以上の初心者の方
〈内容〉ウォーミングアップ、正しいフォームづくり、
呼吸が上がり過ぎないペースで5～8kmのジョギング、
ストレッチ、質疑応答

中級

〈対象〉ハーフマラソン2時間以内の完走を目指す方、
または同等の走力を有する18歳以上の方
〈内容〉ウォーミングアップ、正しいフォームづくり、
インターバルトレーニング(1km×5本)、ストレッチ、質疑応答

2026 **12/6** (日) 初級 中級

〈場所〉NCVふくしまアリーナ

〈講師〉がんばれゆうすけ氏

長谷川 朋加氏

第1回

時間/**10:00～12:00**

定員/初級35名・中級35名

(計70名) ※定員になり次第終了

■申込期間:2026年11/4(水)～

第2回

時間/**13:30～15:30**

定員/初級35名・中級35名

(計70名) ※定員になり次第終了

■申込期間:2026年11/4(水)～

2027 **2/23** (火・祝) 初級 中級

〈場所〉NCVふくしまアリーナ

〈講師〉がんばれゆうすけ氏

室伏 杏花里氏

第3回

時間/**10:00～12:00**

定員/初級35名・中級35名

(計70名) ※定員になり次第終了

■申込期間:2027年1/18(月)～

第4回

時間/**13:30～15:30**

定員/初級35名・中級35名

(計70名) ※定員になり次第終了

■申込期間:2027年1/18(月)～

インストラクター



がんばれゆうすけ氏

走るお笑い芸人、柔道整復師、
東洋大学駅伝部出身、第81
回・第83回箱根駅伝エント
リメンバー、日本陸上競技連
盟公認ジュニアコーチ、ASICS
ランニングコーチ(ランニング
ナビゲーター)
【自己ベスト】
◎フルマラソン:2時間25分09秒
◎ハーフマラソン:1時間04分59秒
【主な出演・活動】TBS「オールス
ター感謝祭・赤坂ミニマラソン」
・NHK BS1「ランスマ」・NHK大河
ドラマ「いだてん」孫基禎選手役・テ
レビ朝日「ビートたけしのスポーツ
大将」ほか



長谷川 朋加氏

日本一走るアナウンサー
福島テレビアナウンサーなど
を経て現在は東京を拠点に活
動。
MC・リポーター・モデル・講
演・講師など活動分野は多岐
に渡る。全国各地のマラソン
大会でMCやゲストも務める。
自身もフルマラソンやウルト
ラマラソンを走るランナー。



室伏 杏花里氏

元実業団ランナー、14年間の
競技生活を経て、現在は、モデ
ルやマラソン大会でゲストを
務める。
【主な競技成績】全日本中学校陸上
大会800m 1500m出場。全国高校
駅伝4区 区間2位、全日本大学女子
駅伝 初入賞8位メンバー(2区出
走)、富士山女子駅伝 4年連続出走、
東日本女子駅伝 5回出走(2022年
6位入賞メンバー)、全国都道府県
女子駅伝 6回出走

申込
方法

福島市スポーツ振興公社ホームページ、
または右記のQRコードからお申し込みください。

※電話での申込みは受け付けません。※申込後、参加料の払込用紙をお送りします。

WEB
申し込みは
こちら



※当セミナー中の映像・写真等に関するテレビ・新聞・雑誌・インターネット・SNS等への掲載権と肖像権はすべて主催者に属します。

【主催】ふくしまシティハーフマラソン実行委員会【主管】公益財団法人福島市スポーツ振興公社

「FUKUSHIMA RUNNING LAB(フクシマ ランニング ラボ)」とは、ランニングに必要な知識や正しいフォーム、
トレーニング方法などを実践的に学び、自分自身の走りを見つめ、より楽しく、より効果的なランニングにつなげるための
ランニングクリニックです。初心者から経験者まで、それぞれの目標に合わせて“走り学び、走りを変える”場を目指します。