



nara marathon 2024

ランニングクリニックin橿原 6月から開講！

奈良マラソンでは、「今は運動していないけど、いつかマラソンに挑戦したい」「正しいトレーニングの方法を知りたい」というランニング初心者・中級者の皆さんを対象に、6月から11月まで計6回、ランニングクリニックを開講しています。会場は、県立橿原公苑です。

7～9月は熱中症対策として、早朝開催します。早朝RUNして休日を有意義に過ごしませんか。

現在、第3回クリニックの参加者募集を開始しています

第3回テーマは 「早朝ランの有効性/
ガチュル走（マラソンに向けた短距離走の活用）にチャレンジ」

【開催日】2024年8月18日（日）

7:30～10:30（7:00～ 受付）



7～9月は早朝開催！

【会場】奈良県立橿原公苑（橿原市畝傍町53）

（近鉄畝傍御陵前駅・橿原神宮前駅から徒歩5分）

【内容】 7:00～ 受付開始

7:30～ 実技

9:00～ 座学

10:30頃 終了

※終了時間は前後する場合があります。



【その他】 **実技開始前に更衣室は使用できません。実技に参加できる服装でお越しください。**

雨天等で内容を変更する場合がございます。

〈募集要項〉

【対象】18歳以上（高校生除く）【募集人数】先着100人 要事前申込

【参加料】1,500円（税込）資料代、保険料、施設使用料を含みます。当日、会場でお支払いください。

【申込方法】Eメール、FAXのいずれかで、氏名・住所・年齢・性別・携帯番号（お持ちでなければご自宅番号）・ランニング履歴（マラソン大会の参加有無、参加の場合はフル、ハーフ、10^kなど）をもれなくご記入の上、「ランニングクリニック係」までお申し込みください。後日、参加証（ハガキ）をお送りいたします。

【募集期間】8月9日（金）まで ※定員に達し次第締め切ります。

【その他】第4回以降の募集については大会ホームページで随時発表していきます。

【お申し込み先】奈良マラソン実行委員会事務局 ランニングクリニック係（担当：平瀬）

申込専用フォーム⇒ <https://form.nara-marathon.jp/runcli.html>

FAX 0742-81-8756

【問い合わせ先】E-mail event@nara-marathon.jp（お問い合わせはメールでお願いいたします）

■ ランニングクリニック年間スケジュール

開催日	テーマ (座学/実技)	募集期間	会場	講師
6月16日 (日) 9:00-11:30	マラソン完走までの6ヶ月計画 /ランニングと心拍数	終了しました	県立橿原公苑	佐藤 光子
7月28日 (日) 7:30-10:30	ケガの予防と正しい動作・熱中症対策 /ストレッチと基本ドリル	終了しました	県立橿原公苑	前田 和良
8月18日 (日) 7:30-10:30	早朝ランの有効性 /ガチユル走 (マラソンに向けた短距離走の活用) に チャレンジ	募集中!	県立橿原公苑	岩山 海渡
9月15日 (日) 7:30-10:30	マラソンのエネルギー戦略 /マラソン完走に向けてLSDに挑戦	8月中旬～	県立橿原公苑	前田 和良 岩山 海渡
10月20日 (日) 9:00-11:30	マラソンの目標タイム /12分走テストで目標タイムを予測	9月中旬～	県立橿原公苑	佐藤 光子 岩山 海渡
11月24日 (日) 9:00-11:30	直前対策～奈良マラソン攻略法～ /目標ペースを維持して走ろう	10月中旬～	県立橿原公苑	前田 和良

■ 講師紹介



佐藤 光子 さん
ランニング学会副会長
大阪教育大学非常勤講師



前田 和良 さん
ランニング学会認定
上級ランニング指導者
奈良マラソン2012男子総合3位



岩山 海渡 さん
天理大学体育学部 准教授
飛鳥ハーフマラソン2022男子総合2位

■ アクセス

奈良県立橿原公苑(橿原市畝傍町53) 近鉄畝傍御陵前駅・橿原神宮前駅から徒歩5分

交通案内図

