



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2回クリニックの参加者募集を開始しています

第2回テーマは
「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」

【開催日】2024年7月28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～ 終了
※終了時間は前後する場合があります。



【その他】 7月の実技は陸上競技場は使用しません。
公苑敷地内及び外周路で行います。
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】7月19日(金)まで ※定員に達し次第締め切ります。
【その他】第3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	募集中！	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	7月中旬～	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

※7～9月は熱中症対策として、早朝開催します。実技を先に行います。
 ※7・9月は陸上競技場のグラウンドは使用しません。実技は外周路などで行います。

※講師・テーマは変更になる場合があります

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

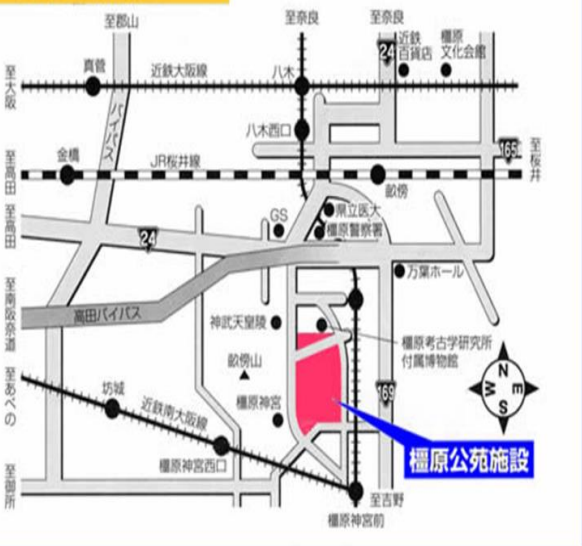


岩山 海渡 さん
 天理大学体育学部 准教授
 飛鳥ハーフマラソン2022男子総合2位

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



受付

● : 健康遊
 — : 壁うちボー