

福岡市立南体育館

福岡マラソン完走プロジェクト参加者募集



福岡マラソン完走プロジェクトは、市内の体育施設において、マラソン完走に向けた運動機会の創出を行うことでスポーツの楽しさや健康増進を図ることを目的としたランニングイベントです。ランニングの知識や技術指導を継続して行うことで、フルマラソン初完走を目指すランナーのサポートを行います。

開催日(全4回)

9月13日(水) 19:00~20:00
9月27日(水) 19:00~20:00
10月11日(水) 19:00~20:00
10月25日(水) 19:00~20:00

募集定員

15名 ※申込多数の場合抽選

会場

福岡市立南体育館 1階競技場

費用

4,400円(税込)

対象者

フルマラソン完走を目指す初級者ランナー
2005年(平成17年)4月1日以前に生まれた方(高校生は除く)。

募集期間

令和5年7月21日(金) ~ 令和5年8月18日(金) ※定員に満たさない場合は募集を継続します

お問い合わせ・お申込み受付電話番号

福岡市立南体育館
TEL 092-552-0301

〒815-0032 福岡市南区塩原2-8-1
受付時間 9:00~19:00 (休館日を除く)
<https://ssk-minami-gym.com>

HPはこちらから



指導員プロフィール



【名 前】 久保田 和真 (くぼた かずま)

【生年月日】1993年9月24日生まれ

【年 齢】 29歳

【経歴・競技歴】

競技歴：約15年間 (2020年10月競技引退)

菊陽中学校→九州学院高等学校→青山学院大学→(株)九電工
→シンコースポーツ九州(株)在籍中

【マラソン完走プロジェクトに向けて一言】

皆さんが完走できるようにはもちろんですが、「またマラソン走りたい!」「来年もエントリーしたい!」と思って頂けるように、精一杯お手伝いしたいと思っています。皆さんにお会いできることを楽しみにしております!



【名 前】 光延 誠 (みつ のぶ まこと)

【生年月日】1995年7月18日生まれ

【年 齢】 27歳

【経歴・競技歴】

競技歴：約13年間 (2021年3月競技引退)

春日西中学校→鳥栖工業高等学校→早稲田大学→(株)九電工
→シンコースポーツ九州(株)在籍中

【マラソン完走プロジェクトに向けて一言】

私の持っている知識・経験を活かしながら、全力でサポートを頑張ります!
マラソン完走に向けて一緒に頑張りましょう!



【名 前】 堀 龍彦 (ほり たつひこ)

【生年月日】1995年4月4日

【年 齢】 28歳

【経歴・競技歴】

競技歴：15年目 ※現在も競技継続中

勝立中学校→大牟田高等学校→東洋大学→(株)九電工
→シンコースポーツ九州(株)在籍中

【マラソン完走プロジェクトに向けて一言】

参加される皆様に「ランニング」「マラソン」を楽しめるように、サポートします!
聞きたい事や分からない事があれば、気軽に声をかけて頂けると嬉しいです!



指導内容（案）

※内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

■ 1回目

- 19:00～ 指導員紹介
- 19:10～ 本教室の狙いと全4回の予定
- 19:20～ ウォーミングアップについて
- 19:30～ ランニング（10分）
- 19:40～ クールダウンについて
- 20:00 終了

☆怪我をしないために！
準備とアフターケアを伝授します！

■ 2回目

- 19:00～ 練習状況の確認
- 19:10～ ランニングシューズについて
- 19:15～ 走る以外のトレーニングについて
- 19:20～ サーキットトレーニング（20分）
- 19:40～ クールダウン
- 20:00 終了

☆走りたいけど、走りたくない…。
そんな時のために、お家でできるトレーニングを伝授します！

■ 3回目

- 19:00～ ランニングへの悩み等質疑応答
- 19:10～ 動きづくり
- 19:20～ ランニング（20分）
- 19:40～ ダッシュ+クールダウン
- 20:00 終了

☆もっと身体は動くはず…！
可動域を広げる動きづくりを伝授します！

■ 4回目

- 19:00～ ランニング（20分）+クールダウン
- 19:20～ 大会までの過ごし方
- 19:30～ 大会当日の過ごし方
- 19:40～ 大会が終わった後の過ごし方
- 20:00 終了

☆福岡マラソンだけでなく、様々なマラソン大会に共通する対策を伝授します！