

# 下関海響マラソン直前セミナー

大会一ヶ月前 今、やるべきこと！ やってはいけないこと！

日時 **平成28年9月30日(金)**

17:00 当日受付の整理券配布開始  
18:00 受付開始  
19:00 セミナー開始  
20:30 終了予定

体幹トレーニングで年齢別マラソンランキング  
4年連続1位をキープしている平塚氏がアドバイスします！

会場 **山口県立下関武道館(会議室)**

下関市大字富任字小迫

主催 **下関市海響マラソン実行委員会**

共催 **山ロランニングネットワーク**

対象 下関海響マラソン2016の完走を目指している人  
下関海響マラソン出場を目指している人

定員 100名

事前予約 50名(先着順) 申込期間は9月26日まで  
当日受付 50名(先着順) 当日17時より入場整理券配布



講師 **平塚 潤** (47歳)

参加費 **500円** (当日、受付時に徴収します)

多くのランナーが不安になる時期です。  
そんなあなたの不安を解消します！

- 例) 本大会で自己新記録更新目指して頑張ってきたが、残りの期間でもっと練習しておいた方がいいのか？
- 例) 7・8月の猛暑のおかげで練習不足だが、残りの40日をどのように過ごせばいいのか？
- 例) 何度も出場しているが、毎回後半失速している。この原因を説明して今年は後半頑張って自己記録を更新したい
- 例) 30キロ走が必要とよく聞かすが？
- 例) 大会直前の食事や生活面でのアドバイスが欲しい
- 例) レース直前及び当日、失敗しないためのアドバイスが欲しい
- 例) ここだけの話、実はほとんど練習していない・・・
- 例) これからでもやっておいた方がいい筋トレを教えてください

## 申し込み・問い合わせ

メール・はかきで「氏名、〒、住所、電話番号」を下記までお送りください。

〒750-0006 下関市南部町21-19 下関商工会館4階  
下関市スポーツ振興課内

下関海響マラソン実行委員会事務局

TEL: 083-231-2729

E-mail: kaikyomathon@city.shimonoseki.yamaguchi.jp

## 《プロフィール》

茨城県出身  
水戸工業高校から日本体育大学へ進学し、箱根駅伝や全日本大学駅伝で活躍  
卒業後、エスピー食品陸上競技部に10年在籍し、駅伝、長距離で注目を集める。93年世界陸上 10000m 日本代表。94年広島アジア競技大会 10000m 銀メダル。98年バンコクアジア競技大会 5000m 日本代表。2001年城西大学駅伝部監督と同時に監督に就任し、3年でチームを箱根駅伝に出場させた。現在は城西大学経営学部准教授として教壇に立つ傍ら、イベントやランニングクラブで市民ランナーの指導も行う。  
また、自身も最近では体幹トレーニングを取り入れ、4年連続で年齢別フルマラソンランキング1位をキープしている。

## ベスト記録

マラソン (2:10:51) 30k (1:30:49)

ハーフマラソン (1:02:40) 10000m (27:55:15)

5000m (13:26:80) 3000m (7:55:15)

