

下関海響マラソン完走応援プロジェクト(パート1)

# オープンニングセミナー

「無理せず、楽しく、正しく走る」コツ教えます！

- 主催 **下関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**  
期日 **平成30年6月2日(土)**  
13:00～受付  
13:30～講義(気楽に聞いてください)  
15:00～実技(無理せず、楽しく走るということ  
を体感しよう！)  
16:30～閉会行事  
会場 **山口県立下関武道館(会議室)**  
下関市大字富任字小迫  
講師 **豊永哲央(長府製作所)**  
岡崎芳彦(山ロランニングネットワーク代表)  
申込み 事前に下記宛申し込む  
定員 60名(先着順)  
参加費 **500円**



トップアスリートのお話を聞こう!  
下関市出身のチャンピオン

## こんな人が参加対象です

- はじめてエントリーしたけど、これまでにほとんど走ったことがないので、どんな練習をしたらいいのかかわからない!
- まだフルマラソンを完走をしたことがない!
- 下関海響マラソンを完走したことはあるが、毎回苦しくて辛いイメージしかない。楽しんで完走するためのヒントがほしい!
- いつも一人で走っているのでランニングに関する知識を身に付けたい!
- トップアスリートのお話を聞いてみたい!



9月29日(土)には、大会まで約一ヶ月というタイミングで、「直前セミナー」も予定しています。講師は山口県出身で2007年世界陸上大阪大会女子マラソン6位入賞の**嶋原清子さん**(セカンドウィンドウAC)で、レースまでの調整方法などのアドバイスを受けます。大会実行委員会では出場される選手の完走のためのサポートも、しっかりと行っていきます!

## 講師のプロフィール

**豊永哲央**(長府製作所)

下関市出身  
昭和61年生まれ(32歳)  
家族:3兄弟の末っ子(独身)  
陸上競技を始めたのは高校1年から  
最近の成績  
2016年 さかぎマラソン優勝  
2016年 サロマ湖外マラソン100km5位  
2016年 下関海響マラソン優勝  
2016年 防府読売マラソン12位  
2017年 北九州マラソン3位  
2017年 下関海響マラソン2位  
ベストタイム フルマラソン(2:22:11)  
ハーフマラソン(1:07:45)  
5000m(15:07)  
100キロ(6:45:00)



## 問い合わせ

**山ロランニングネットワーク**(代表:岡崎芳彦)

電話 090-3171-6517

メールアドレス okazaki.yoshihiko@amber.plala.or.jp

## 申し込み

メール・はがきで「氏名、郵便番号、住所、電話番号」を下記までお送り下さい。

〒750-0006 下関市南部町21-19 下関商工会館4F

下関市観光スポーツ文化部スポーツ振興課内

**下関海響マラソン実行委員会事務局**

電話 083-231-2729

メールアドレス kaikyomarathon@city.shimonoseki.yamaguchi.jp