

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30年9月29日(土)**

- 12:30 受付開始
- 13:30 開会行事
- 13:40 講義「大会一ヶ月前、今やるべきこと！
やってはいけないこと！」
- 15:00 実技「これから大会までにやっておきたい筋トレ」
実技 ランニング「ペース走」
- 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

主催 **下関海響マラソン実行委員会**

共催 **山口ランニングネットワーク**

対象 下関海響マラソン2018完走を目指している人
フルマラソンを走れるようになりたい人

定員 60名(先着順)

参加費 **500円**(当日、受付時に徴収します)



ゲスト講師 **嶋原 清子**

市民ランナーの指導にも定評があります！

**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練習してきたが、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、残りの一ヶ月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よい筋トレを教えて欲しい

問い合わせ

山口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

《プロフィール》

山口県周防大島出身
高水高校から国士舘大学へ進学
卒業後、資生堂ランニングクラブ(8年間)
2007年 セカンドウィンドAC(SWAC)に移籍
2010年 高見澤勝(現佐久長聖高校陸上部監督)と結婚
2012年 大阪国際女子マラソンで現役引退
現役引退後はSWACスタッフ、リーダーとして活躍

《競技履歴》

2004年 東京国際女子マラソン(2位) 2:26:43
2006年 大阪国際女子マラソン(3位) 2:26:47
2006年 ボストンマラソン(5位) 2:26:52
2006年 ドーハアジア競技大会(銀メダル) 2:30:34
2007年 世界陸上大阪大会(6位) 2:31:40
2008年 ホノルルマラソン(優勝) 2:32:36
2009年 北海道マラソン(優勝) 2:25:10 ※自己ベスト
2009年 横浜国際マラソン(優勝) 2:28:51
2013年 大阪マラソン(3位) 2:44:37 ※ママさんランナー

