

# 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 **令和元年10月6日(日)**

- 13:00 受付開始
- 13:30 開会行事
- 13:40 実技「シャトルラン」
- 14:30 シャトルランの記録を基にフルマラソンの記録を算出  
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！」本番に向けてのアドバイス
- 16:00 実技「これから大会までにやっておきたい筋トレ」
- 16:30 閉会行事



## あなたのフルマラソンのタイムを予測します！ シャトルランで

会場 **下関市長府体育館** 下関市長府江下町 3-15

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 2019 下関海響マラソン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)

シャトルランはグラウンドで実施の予定ですが、雨天時は屋内となります。  
体育館シューズをお持ちの方はご持参ください。(素足も可能)



講師

**高尾憲司** (京都府出身)

1993年 旭化成陸上部入部  
バンコクアジア大会 10000m 優勝  
世界陸上 10000m 2回出場  
全日本実業団駅伝 7回出場 (優勝4回、区間賞4回)  
2006年 ランニングクラブ「ブルーミング」を設立  
2008年 大阪産業大学人間環境部入学  
2011年 大坂桐蔭高校陸上部コーチ就任  
2013年 立命館大学男子陸上部コーチ就任  
2014年 立命館大学・大学院 (スポーツ健康科学研究科) 入学  
ベスト記録 マラソン (2:11:31) ハーフ (1:02:08)  
5000m (13:34:55) 10000m (27:56:05)  
高尾氏は世界と戦った元トップアスリートであり、市民ランナーから大学の一流ランナーの指導まで行い、視覚障害ランナーの日本代表も育て、大学院ではランニングに関する研究も行っており、指導力には定評があります！

**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元々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は後半元気で自己記録を更新したい
- 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・・・

### 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](mailto:kaikyomarathon@city.shimonoseki.yamaguchi.jp)

### 問い合わせ

**山ロランニングネットワーク**

(代表: 岡崎芳彦)

090-3171-6517

[okazaki.yoshihiko@amber.plala.or.jp](mailto:okazaki.yoshihiko@amber.plala.or.jp)