

令和7年度

富山マラソンランニングセミナー

— マラソンの完走をサポート —

少雨決行

● 開催日

令和6年 10月 4日(土)
10月18日(土)
10月25日(土) 計3回



講師プロフィール

30歳を過ぎてジョギングを始め、その後、国際マラソン等国内主要マラソン大会に出場。100ウルトラマラソンでは日本代表選手として世界大会に3度出場。数々の入賞歴を持つ。

現在は県内外で指導にあたるかたわらランナーとしても年代別優勝するなど活躍している。

富山マラソンではペースランナーや多くの芸能人等のランニング指導を担当し、完走に導いている。

4年前からは、富山マラソン生放送テレビ番組の解説者として出演している。

富山マスターズ陸上競技連盟会長
アミノバリューランニングクラブ in 富山代表
ランニング学会公認指導員

● 時間

10:00～11:30

● 受講料

6,000円 (傷害保険料を含む)
たなか すみこ

● 講師

田中 寿美子 氏

● 対象

- ・マラソンに興味のある方
- ・ランニングのフォームが気になる方
- ・マラソンを完走したい方

● 内容

- ①ランニングフォームを徹底マスター
(シューズの履き方から、頑張りすぎないランニングの基本)
- ②マラソン完走の為の効率的な走り方
- ③レース中のトラブル解決法
(ストレッチ・給水・給食等)

● 場所

富山県高岡総合プール周辺

● 定員

15名

● 持ち物

飲料・運動できる服装・タオル
ランニングシューズ等

● 申込み期間

9月6日(土)9:00 ～ 9月26日(金)20:30

● 申込み方法

富山県高岡総合プール受付窓口で受講料を添えて
申し込みください。

- ・代理の方による申し込みは可能とします。
- ・定員になり次第締め切りとします。(6名以下は開催されません)
- ・9月27日(水)21:00までにキャンセルされた方は、返金いたします。

(公財) 富山県スポーツ協会 富山県高岡総合プール

・今年は10回大会!
・超初心者からフルマラソン
完走者まで、どなたでも受講
可能です!

