

# フルマラソンを 完走しよう！

初めてフルマラソンに挑戦しようと思っているランナーの皆さん！

まだ初心者だけでももう少しタイムを縮めたいと思っているランナーの皆さん

おかやまマラソンに向けて、シティライトスタジアムで

夏場のトレーニング方法を学びませんか！

## マラソン完走講座

令和5年7月29日(土) 10:00~12:00 (受付9:00~)

申込  
期限

令和5年7月14日(金)

講師

環太平洋大学

よしおか としつぐ  
吉岡 利貢

体育学部教授  
(陸上競技部コーチ)

### ▶10:00~10:40 座学

- ・持久力・筋力等の強化方法
- ・計画的なトレーニング方法
- ・レースに向けたコンディショニング
- ・足、膝、腰を故障しない注意点 など

### ▶10:50~12:00 実技

- ・フルマラソンに適したフォーム
- ・持久力、筋力を高めるためのトレーニング方法

■対象：18歳以上の方 ■定員：50人(先着) ■参加費：500円

■会場：シティライトスタジアム(雨天時はシティライトスタジアム「雨天走路」で実施)

■問合せ先・申込方法

参加者氏名、ふりがな、電話番号、性別、生年月日が分かるよう、電話、FAXまたはメールで申込期限までにお申し込みください。

(TEL)086-253-3950 (FAX) 086-256-7533 (メール) ground@okayama-momo.jp

■主催：岡山県総合グラウンドコンソーシアム・チーム岡山

■協力：環太平洋大学 陸上競技部



OKAYAMA  
MARATHON  
2023  
11/12(日)開催

おかやまマラソン  
協働事業



参加申込書「マラソン完走講座」

①	ふりがな	性別	男 ・ 女
	氏 名	生年月日	年 月 日
	電話番号		
②	ふりがな	性別	男 ・ 女
	氏 名	生年月日	年 月 日
	電話番号		

<注意・連絡事項>

- 体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。その際、すぐにホームページに募集停止の案内をいたしますので、申し込みの際には、ホームページで確認をお願いします。
- 当日の受付は、9：00からシティライトスタジアムのエントランスで行います。
- 雨天の場合、実技はシティライトスタジアムの「雨天走路」で行います。
- 実技の場合、運動ができる服装をご用意ください。更衣室で着替えが可能です。
- 熱中症対策のため、飲み物を持参してください。