

レースで力を出し切るための
実践的な練習法を学ぼう！

長距離 マラソン 教室



9月22日(祝・火)



講師

渡邊 和也
(わたなべ かずや)

～経歴～

世界陸上競技選手権大邱大会 5000メートル代表
第95回日本選手権5000メートル 優勝
2011年アジア大会男子長距離日本代表
第94回箱根駅伝出場 7区 区間7位(当時30歳)

今回の注目ポイント！



- ✓ 秋からのマラソン大会に向けての実践的な内容
レース本番を想定した練習メニューやペース配分など、
本番で力を発揮するためのポイントを学べます。
- ✓ ウォーミングアップを徹底レクチャー
ケガ予防やパフォーマンス向上に欠かせない、
効果的なウォーミングアップ方法を実践します。
- ✓ コンディション調整のコツ
レース1週間前から当日までの過ごし方や食事・睡眠・
補給のポイントを学び、万全の状態スタートを！
- ✓ 質疑タイムあり
講師に直接質問できる時間を設けます。
疑問や悩みを解消しましょう！

会場 駒場運動公園 陸上競技場
時間 10:00～12:00
対象 市内在住在勤の中学生以上
料金 1000円
持ち物 走れる服装、飲み物
申込方法 協会HPよりネット申込
定員 30人(応募多数の場合は抽選になります)
申込期間 令和8年9月1日(火)～9月10日(木)

ご応募はこちらから！



お問い合わせ

駒場運動公園 管理事務所 ☎ 048-882-8149

※個人情報の取り扱いについて 教室等の申し込みに係る個人情報については、目的外の利用はいたしません。

取扱いは適正に行い、ご本人の同意なく第三者へ開示提供することはありません。(法令等により要求された場合を除きます)
当協会の個人情報保護方針は右記当協会の個人情報保護方針は下記のアドレスからご確認いただけます。

<https://www.sgp.or.jp/policy#ttl-privacy>

