

# ランニングクリニック

2025年2月23日(日)に開催される同大会を記念して、走りのリズムやフォームをプロランニングコーチから学びませんか!?

参加  
無料

2024年 **12月15日(日)**

2025年 **1月13日(祝)**

●小学生・ファンラン参加者向け 9:30~12:00(受付9:00~) ●フルマラソン参加者向け 13:00~15:30(受付12:30~)

## 開催場所

- ①12月15日(日)  
香寺総合公園体育館及び多目的広場
- ②1月13日(月・祝)  
ヴィクトリーナ・ウインク体育館  
及び手柄山中央公園

## 講師



松井 祥文氏  
ランニング学会認定  
指導員  
あすリードランニング  
クラブ主宰

木田 智士氏 ランニング学会認定指導員  
元立命館大学陸上競技部 中距離専門

## プログラム

以下の内容を実際に走りながら学びます

### 小学生・ファンラン参加者向け(両日)

▶走りのリズムとセンスを高めるドリル運動 ▶走練習：ウインドスプリント(リラックス高速走)。坂道/平地インターバル走(緩急走)

### フルマラソン参加者向け

12月15日(日)

講義：2か月半でマラソン総合力を高めよう!「5つのゾーン練習法」  
フォーム改善運動：効率の良い悪いフォームの違い

走練習：講義の5つの練習法の実践、休みも入れ計90分走

1月13日(祝)

講義：1か月半前からの仕上げでタイムアップ!「今の走力確認法  
これからの調整法

フォーム改善運動：レース終盤までペースが続く・続かないフォームの違い  
走練習：最長90分のビルドアップ走(段階的ペースアップ走)

定員

各**50名**(先着)

申込締切：①2024年12月8日(日)  
②2025年1月6日(月)

12月15日  
ファンランの部



12月15日  
フルマラソンの部



お申込は  
こちら

お申込みにはSport net ID  
への登録(無料)が必要です

1月13日  
ファンランの部



1月13日  
フルマラソンの部



ご注意：室内用シューズは特に必要ありません。大会への参加の有無は問いません。雨天決行(雨天時は体育館のみで開催)。ファンラン参加の小学生の方は必ず保護者とお越し下さい、

主催/神戸新聞姫路本社 ☎079-281-1122 協賛/ 姫路信用金庫 協力/大塚製薬  
助成/グローリー小学生育成財団 後援/姫路市、サンテレビジョン、ラジオ関西