



ランニング教室



2026年2月22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!?

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 9:30~12:00(受付9:00~)

▶準備運動と走りのリズムとセンスを高めるドリル運動 ▶走練習:レースの距離に応じた、1/10走、1/5走、1/2走、1/1走

フルマラソン参加者向け 13:00~15:30(受付12:30~)

12月21日(日)

講義:長く持続できる「ランニングフォームとペース配分」

走練習:最長60分のビルドアップ走(段階的ペースアップ走)

1月11日(日)

講義:レースの目標タイムとペース配分の決め方

レース当日のペースの守り方と頑張り方

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)

2025年12月21日(日)

香寺総合公園体育館及び多目的広場

2026年 1月11日(日)

ヴィクトリーナ・ウインク体育館及び手柄山中央公園

参加無料

定員

各50名(先着)

申込締切:①2025年12月7日(日)

②2026年 1月 4日(日)

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



神戸新聞姫路本社
公式インスタグラム
KOBESHIMBUNHIMEJI

12月21日
ファンランの部



12月21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11日
ファンランの部



1月11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