

2022年度

マラソン 普及コース

TRACK & FIELD



9.98
スポーツ
教室

日程 9:00~12:00

第1回 R4年11月26日(土)

第2回 R4年12月18日(日)

第3回 R5年 1月29日(日)

第4回 R5年 2月19日(日)

第5回 R5年 3月 4日(土)

9.98スタジアム / 第5回のみ鯖江高校

募集

50名 / レベルごとに分かれます

①フルマラソン3時間半以内目標

②フルマラソン4時間以内目標

③フルマラソン5時間以内目標

会費

¥5,000 (全5回分)

内容

5回の講習を通して市民ランナーの取り組みをアシストしていきます。大学や実業団で活躍していた地元出身のコーチらから、レベルに応じた動きづくりやトレーニング等の指導を受けることができます。

また、第5回では東京オリンピック3000m障害で7位入賞した三浦龍可選手(順天堂大学)と順天堂大学駅伝部監督長門俊介氏を招き、講演とランニングフォームを構築するためのドリルをレクチャーしていただきます。トレーニング効果を試すためのレースとして、「ふくい桜マラソン TRIAL RUN 2023」(ふくい桜マラソン1年前プレ大会)を目指します。各自の目標やレベルに応じてマラソンを楽しみましょう！

指導者

大西雄三(美方高→駒澤大→日清食品) / 前田倅誠(鯖江高→信州大)

倉谷早希子(美方高→第一生命) / 長谷川巧(福井陸協常務理事)

西澤由浩(美方高→東洋大) / 平井恵(美方高→仏教大→キャノンAC)

大角重人



元スタート陸上部コーチ
元SWACヘッドコーチ
現プロランニングコーチ

長門俊介



箱根駅伝優勝
順天堂大学駅伝部監督
三浦龍可を育成

三浦龍可



順天堂大学3年
東京オリンピック3000M障害7位
ダイヤモンドリーグファイナル4位

0776-38-0360

「福井陸協」で検索！

JAAF 一般財団法人 福井陸上競技協会