

## 2022年 9.98スポーツ教室【マラソン普及コース】 要項

- 1 コース名 マラソン普及コース
- 2 会 場 ・福井運動公園陸上競技場(9.98スタジアム) TEL(0776)36-1542  
〒918-8027 福井県福井市福町3-20  
・福井県立鯖江高等学校体育館・グラウンド TEL(0778)51-0001  
〒916-8510 福井県鯖江市舟津町2丁目5-42
- 3 開催日程 第1回 令和4年11月26日(土) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム  
・ランニング・トレーニング講演会 プロランニングコーチ 大角重人氏  
第2回 令和4年12月18日(日) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム  
・レベルごとに分かれての実践トレーニング (積雪状況により変更有)  
第3回 令和5年1月29日(日) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム  
・レベルごとに分かれての実践トレーニング (積雪状況により変更有)  
第4回 令和5年2月19日(日) 9:00~12:00(180分) 9.98スタジアム  
・レベルごとに分かれての実践トレーニング (積雪状況により変更有)  
第5回 令和5年3月4日(土) 9:00~12:00(180分) 鯖江高校  
・三浦龍司選手(順天堂大)講演会・長門俊介監督ランニングドリル  
・レベルごとに分かれての実践トレーニング
- 4 募集人員 50名
- 5 募集対象 ① サブ3.5(フルマラソン3時間30分以内)目標  
② サブ4(フルマラソン4時間以内)目標  
③ サブ5(フルマラソン5時間以内)目標
- 6 会 費 5,000円 全5回分
- 7 特 徴 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。  
(1)サブ3.5からサブ5を目標にしているランナーのレベルに応じたトレーニングをレクチャーします。  
(2)トレーニング内容・方法の提案、動きづくり等の実技等を実施し、大学や実業団で活躍していた地元出身のコーチらからアドバイスをもらいます。  
(3)第1回では、プロランニングコーチ大角重人氏からマラソントレーニングについて講習をしていただきます。  
(4)第5回では、東京オリンピック3000m障害で7位入賞した、三浦龍司選手(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。  
(5)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。
- 8 特別講師 大角 重人(滋賀県出身→早稲田大学卒→スターツ女子陸上部コーチ→SWACヘッドコーチ)  
指導者 大西 雄三(美方高→駒澤大→日清食品) 西澤 由浩(美方高→東洋大)  
新井 博文(美方高→大阪体育大学) 平井 恵(美方高→仏教大→キャノンAC)  
倉谷 早希子(美方高→第一生命) 前田 倅誠(鯖江高→信州大)  
長谷川 巧(福井陸協常務理事)

## 9. 98スポーツ教室 マラソン普及コース福井会場内容

| 種別         | 回数         | 日付         | 時間                             | 受付会場   | 具体的なトレーニング内容  | スタッフ   |          |          |             |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|------------|------------|--------------------------------|--|---|--|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|-------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| マラソン普及コース  | 第1回        | 1月26日(土)   | 9:00~12:00                     | 福井運動公園<br>陸上競技場<br>(9.98スタジアム)   | ◎市民ランナー向けのトレーニング講習会   | 講師<br>大角重人氏※                                 |          |          |             |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|            | 第2回        | 1月28日(日)   | 9:00~12:00                     | 福井運動公園<br>陸上競技場<br>(9.98スタジアム)   | ◎LSD25km(20km・16km)<br><br>ふくい桜マラソンのコースを試走<br>4グループほどに分ける   | 大西雄三<br>新井博文<br>倉谷早希子<br>平井恵<br>西澤由浩<br>前田倅誠 |          |          |             |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|            | 第3回        | 1月29日(日)   | 9:00~12:00                     | 福井運動公園<br>陸上競技場<br>(9.98スタジアム)   | ◎15km(5+5+5)変化走<br>福井運動公園外周にて<br><br><table border="1" style="font-size: small; width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>A(サブ3.5~4)</td> <td>1周: 6:00</td> <td>2周: 5:30</td> <td>3周: 5:00</td> <td>4周: 6:00</td> <td>5周: 5:30</td> <td>6周: 5:00</td> <td>7週: free</td> <td>total14.7km</td> </tr> <tr> <td>B(サブ4~5)</td> <td>1周: 7:00</td> <td>2周: 6:30</td> <td>3周: 6:00</td> <td>4周: 7:00</td> <td>5周: 6:30</td> <td>6周: free</td> <td></td> <td>total12.6km</td> </tr> <tr> <td colspan="9">(2.1kmコース)</td> </tr> </table> | A(サブ3.5~4)                                   | 1周: 6:00 | 2周: 5:30 | 3周: 5:00    | 4周: 6:00 | 5周: 5:30 | 6周: 5:00 | 7週: free | total14.7km | B(サブ4~5) | 1周: 7:00 | 2周: 6:30 | 3周: 6:00 | 4周: 7:00 | 5周: 6:30 | 6周: free |  | total12.6km | (2.1kmコース) |  |  |  |  |  |  |  |  | 大西雄三<br>新井博文<br>倉谷早希子<br>平井恵<br>西澤由浩<br>前田倅誠 |
|            | A(サブ3.5~4) | 1周: 6:00   | 2周: 5:30                       | 3周: 5:00   | 4周: 6:00  | 5周: 5:30                                     | 6周: 5:00 | 7週: free | total14.7km |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|            | B(サブ4~5)   | 1周: 7:00   | 2周: 6:30                       | 3周: 6:00   | 4周: 7:00  | 5周: 6:30                                     | 6周: free |          | total12.6km |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (2.1kmコース) |            |            |                                |  |   |  |          |          |             |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第4回        | 2月19日(日)   | 9:00~12:00 | 福井運動公園<br>陸上競技場<br>(9.98スタジアム) | ◎インターバル<br>A.4+4+2 B.3+3+2 C.2+2+2<br><br>現状の確認(レースペース)<br>余裕を持って、楽なチカラで<br>※ラスト1kmはフリーでも○ | 大西雄三<br>新井博文<br>倉谷早希子<br>平井恵<br>西澤由浩<br>前田倅誠  |  |          |          |             |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第5回        | 3月4日(土)    | 9:00~12:00 | 鯖江高校体育館<br>グラウンド               | ◎三浦龍司選手のトレーニングについて<br>講師: 順天堂大学駅伝部監督長門俊介<br>◎正しいランニングフォームを獲得するためのランニングドリル<br>◎実践トレーニング     | 長門俊介監督  |  |          |          |             |          |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |  |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※大角重人氏  
 プロランニングコーチ。滋賀県水口東高校、早稲田大学で選手として活躍。その後実業団コーチ、SWACコーチを経て、現在はプロランニングコーチとして活動。培ったノウハウをアスリートや市民ランナーへのアドバイスに活かしている。  
 ふくい桜マラソンHP「ランナーお役立ち情報」に記載されている「マラソン練習メニュー」を監修。