

# ランニングクリニック

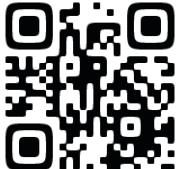


第10回神戸マラソンは残念ながら昨年に続き延期になりましたが、中央体育館では今年度も有名講師を迎えてランニングクリニックを開催します！

ランニングに関する知識や練習方法などを学ぶチャンス！ 初心者の方でも安心してご参加いただけます。来年度の神戸マラソンの出場を目指している方はもちろん、他のマラソン大会が目標の方も大歓迎です!! ぜひご参加ください!!

※日程・内容・講師は変更になる場合があります。

	日程	募集定員	内容	集合場所	講師
①	8月21日(土) 16:00~18:00	各回 15人	パフォーマンス UP 筋トレ & フォームチェック (実技+練習)	第1会議室	岡本 治子 氏 ◇元(株)ノーリツ女子陸上部◇ ◇2001年エドモントン世界陸上選手権日本代表◇
②	9月19日(日) 9:15~11:30		マラソン攻略法 (講義+練習)	第2会議室	新井 広憲 氏 ◇元中国電力(株)陸上競技部◇ ◇第3回神戸マラソン優勝◇
③	10月24日(日) 9:15~11:30		コアコンディショニング&ラン (実技+練習)		中安 友美 氏 ◇元(株)ユタカ技研駅伝競走部◇ ◇第7回神戸マラソン招待選手◇

- ◆対象 中学生以上 各15名 (定員を超えた場合は抽選となります)
- ◆受講料 各1,000円 (当日徴収します)
- ◆練習場所 大倉山公園
- ◆申込方法 神戸市立中央体育館ホームページ(<https://bit.ly/2UXTyzi>) から Web 受付
- ◆申込期間 各日程の1ヶ月前~2週間前まで 申し込みフォーム QRコード → 
- ◆後援 神戸マラソン実行委員会

雨天決行 ※開始2時間前に神戸地区に気象警報が発令中の場合は中止いたします。

## ♪ 講師紹介 ♪

### ♪ 新井 広憲さんプロフィール ♪

- ☆報徳学園高校→早稲田大学→中国電力(株)
- ☆第47回全国高校駅伝優勝メンバー(4区区間賞)
- ☆箱根駅伝4年連続出場(4年次主将・4区区間5位・チーム総合3位)
- ☆2007年全日本実業団駅伝優勝メンバー(1区区間11位)
- ☆第3回神戸マラソン優勝(2時間17分01秒)
- ☆マラソンベスト:2時間12分27秒(2011年びわ湖毎日マラソン)



### ♪ 中安 友美さんプロフィール ♪

- ☆夙川学院高→城西大学→(株)ユタカ技研
- ☆マラソンベスト:2時間47分14秒(2016年大阪国際女子マラソン)
- ☆篠山ABCマラソン3年連続優勝(2015~2017年)
- ☆第6回神戸マラソン6位(第7回神戸マラソン招待選手)
- ☆ランニングアドバイザー
- ☆ピラティス・ひめトレインストラクター



### ♪ 岡本 治子さんプロフィール ♪

- ☆須磨女子高校(現須磨学園高校)→(株)ノーリツ
- ☆マラソンベスト:2時間27分01秒(2002年大阪国際女子マラソン3位)
- ☆2001年日本選手権5,000m・10,000m優勝
- ☆2001年エドモントン世界陸上選手権5000m・10000m日本代表(5,000m予選2組10位 10,000m決勝9位)



## ♪ 中央体育館ランニングクラブコーチ紹介 ♪

### ◇ 森 直大

- ☆日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
- ☆ランニング学会認定指導員
- ☆マラソンベスト:2時間49分00秒

### ◇ 大森 整

- ☆日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
- ☆ランニング学会認定指導員

○館内ではマスクを必ず着用してください。運動中のマスクは任意です。  
○体調がすぐれない時、発熱や風邪の症状がある時は参加をお控えください。  
○入館時に掲示チラシから「兵庫県コロナウイルス追跡システム」への登録をお願いします。  
○天候、その他社会情勢により開催が中止になる場合があります。その場合はホームページにてお知らせいたします(個々への連絡はいたしませんので、ご注意ください)。  
○中央体育館で行う行事等を広く発信するため、本行事の写真をホームページへ記載させていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 神戸市立中央体育館

Kobe Central Gymnasium

指定管理者(共同企画)  
(公財)神戸市スポーツ協会  
アシックススポーツファシリティーズ(株)



〒650-0017

神戸市中央区楠町4-1-1

TEL 078-341-7971

<https://www.kobe-spokyo.jp/kcg/>

開館時間 9時~22時

休館日 第4月曜日

(休館日は、変更になる場合があります。)

