福岡マラソン FUKUOKA MARATHON 2025

博多体育館・南体育館合同開講

福岡マラソン完走チャレンジ

福岡マラソン完走チャレンジとは、市内の体育施設において、福岡マラソンに初参加される方や初完走を目指す方その他マラソン大会完走を目指す方などを対象としたランニングイベントです。
ランニングの知識や技術を学ぶ機会を設けることで、フルマラソン完走を目指すランナーのサポートを行います。

開講スケジュール

博多体育館(屋内) 開講 9月10日(水)	大濠公園(屋外) 開講 (雨天順延の場合あり)	南体育館(屋内) 開講 10月28日(火)
開講時間(全日程共通) 18:30～20:00	大濠公園開講日 (予備日(2日間)を含む) 9月17日(水)・24日(水)・30日(火) 10月7日(火)・14日(火)・21日(火)	

	開講内容
1回目(博多体育館)《9/10開講》	オリエンテーション・体づくりのためのザバス栄養講座
2回目(大濠公園)	タイムトライアル　(現在のランニングレベルの把握)
3回目(大濠公園)	40分～60分ジョギング　(屋外環境に慣れる)
4回目(大濠公園)	レースペースランニング　(レベルにあわせたラン)
5回目(大濠公園)	タイムトライアル　(ランニングレベルの成長を確認)
6回目(南体育館)《10/28開講》	大会当日に備えるためのザバス栄養講座・全体質問会

講師紹介 (講師は予告なく変更となる場合がございます)

久保田　和真
大学三大駅伝・出雲・全日本・箱根全ての駅伝で区間賞・箱根MVPを獲得
監督が有名な青山学院大学出身
九電工株式会社陸上部OB

堀　龍彦
全日本大学駅伝7区区間賞
箱根駅伝6区山下り経験者
鉄紺のタスキでお馴染みの東洋大学出身
九電工株式会社陸上競技部OB

福田　奈美
大学まではサッカーに邁進
社会人になりマラソンに挑戦中
目標は安定的なサブフォー達成！
健康運動指導士資格保有

株式会社　明治　協力
『ZAVAS 栄養講座』を開講します！
福岡マラソン完走に向けた体づくりを、栄養面からサポート！

募集定員	30名 ※応募多数の場合、抽選	募集期間	令和7年7月1日(火)～令和7年7月31日(木) ※7月22日(火)の休館日を除く ※お申込みは窓口受付のみ(電話受付不可)
対象者	2007年4月1日以前に生まれた方(高校生は除く) 福岡マラソンに初チャレンジされる方や 初完走を目指してる方など	参加者特典	福岡マラソン2025出走権(有償) への抽選申込み権(希望者のみ)
費用	8,800円(税込)	お支払い方法	8月20日までにお支払い用ハガキを送付いたします。 ※抽選が発生した場合、当落はお支払い用ハガキの発送をもって替えさせていただきます。

《お申込み先・お問い合わせ先》※お申込みは窓口受付のみとなります。(電話受付不可)

《福岡市立博多体育館》
TEL:092-481-0301
〒812-0015　福岡市博多区山王1丁目9-5
https://ssk-hakata-gym.com/

《福岡市立南体育館》
TEL:092-552-0301
〒815-0032　福岡市南区塩原2丁目8-1
https://ssk-minami-gym.com/

主催:　シンコースポーツ九州株式会社　　共催:　福岡マラソン実行員会　　協力:　株式会社 明治