

九電工陸上競技部が導く 「福岡マラソン完走への道」

〈テーマ〉現在の自分にあったレベルとペースを自身で設定する。

実施日ごとにテーマを設定し、九州の名門九電工陸上部事務局長の片渕博文氏がプログラムを監修。その内容の実技・座学を行い福岡マラソン完走に向けてマラソンに必要な総合的なトレーニングを学ぶ。

定員 30名

令和5年

日時 8月26日(土) → 10月31日(火)
18:00～20:00

場所 早良体育館 福岡市早良区四箇6丁目17番6号
城南市民センター・西の堤池公園 福岡市城南区片江5丁目3-25

参加料 8,000円(税込) / 1シーズン



早良体育館

■プログラム(各回90分程度 計5回)

- | | |
|-----|---|
| 第1回 | ●9月2日(土)・早良体育館
〈テーマ〉マラソンを完走するために何が必要?
～走りの基礎を学んで実践しよう～ |
| 第2回 | ●9月16日(土)・早良体育館
〈テーマ〉“走りの技術”って何?
～効率の良い走り方を身につけよう～ |
| 第3回 | ●9月30日(土)・城南市民センター・西の堤池
〈テーマ〉“きつい”を“爽快”へ
～心拍数に目を向けたトレーニング～ |
| 第4回 | ●10月7日(土)・城南市民センター・西の堤池
〈テーマ〉自分にあったペースで練習をしよう
～完走に向けてのプランを立てよう～ |
| 第5回 | ●10月21日(土)・早良体育館
〈テーマ〉いよいよ本番直前!
～本番に向けてコンディションを整えよう～ |

《講師》



九電工陸上競技部
事務局長

片渕博文氏



九電工陸上競技部
外部トレーナー

荒尾将吾氏

申込方法

右記QRコードを読み取り、
応募フォームからお申込ください。

https://fihb.f.msgs.jp/webapp/form/22521_fihb_376/index.do

〈申込締切〉8月10日(木)

※応募多数の場合は抽選になります。参加者には参加証メールをお送りします。



お問い合わせ先

福岡市立早良体育館

〒811-1103福岡市早良区四箇6丁目17番6号

TEL 092-812-0301