



nara marathon 2026

ランニングクリニックin橿原 6月から開講！

奈良マラソンでは、「今は運動していないけど、いつかマラソンに挑戦したい」「正しいトレーニングの方法を知りたい」というランニング初心者・中級者の皆さんを対象に、ランニングクリニックを開講しています。会場は、鞆工房山本 アスレチックフィールド橿原（県立橿原公苑）です。

※今年度は熱中症対策として、夏季期間の開催は行いません。

現在、第1回クリニックの参加者募集を開始しています

第1回テーマは マラソン挑戦6ヶ月計画 / マラソンと心拍数

【開催日】2026年6月21日（日）

8:00-11:00（7:30～ 受付）

※初回のみ熱中症対策として開始時間が早いです。

【会場】鞆工房山本 アスレチックフィールド橿原
（奈良県立橿原公苑）橿原市畝傍町53
近鉄畝傍御陵前駅・橿原神宮前駅から徒歩5分



【内容】 7:30～ 受付開始

8:00 実技

座学

11:00 終了

※終了時間は前後する場合があります。

【その他】 雨天等で内容を変更する場合がございます。

〈募集要項〉

【対象】18歳以上（高校生除く）【募集人数】先着75人 要事前申込

【参加料】1,500円（税込） 資料代、保険料、施設使用料を含みます。当日、会場でお支払いください。

【申込方法】Eメール、FAXのいずれかで、氏名・住所・年齢・性別・携帯番号（お持ちでなければご自宅番号）・ランニング履歴（マラソン大会の参加有無、参加の場合はフル、ハーフ、10^キなど）をもれなくご記入の上、「ランニングクリニック係」までお申し込みください。後日、参加証（ハガキ）をお送りいたします。

【募集期間】6月12日（金）まで ※定員に達し次第締め切ります。

【その他】第2回以降の募集については大会ホームページで随時発表していきます。

【お申し込み先】奈良マラソン実行委員会事務局 ランニングクリニック係（担当：平瀬）

申込専用フォーム⇒ <https://form.nara-marathon.jp/runcli.html>

FAX 0742-81-8756

【問い合わせ先】E-mail event@nara-marathon.jp（お問い合わせはメールでお願いいたします）

■ ランニングクリニック年間スケジュール

開催日	テーマ（座学/実技）	募集期間	会場	講師
6月21日（日） 8:00-11:00	マラソン挑戦6ヶ月計画 /マラソンと心拍数	募集中！	鞆工房山本 アスレチック フィールド榎原	佐藤 光子
10月25日（日） 9:00-11:30	奈良マラソン攻略、ペースを知り刻む /12分走テストで目標タイムを予測	9月中旬～	鞆工房山本 アスレチック フィールド榎原	前田 和良
11月28日（土） 9:00-11:30	マラソンの栄養学 /目標ペースを維持して走ろう	10月中旬～	鞆工房山本 アスレチック フィールド榎原	岩山 海渡

※講師・テーマは変更になる場合があります

■ 講師紹介



佐藤 光子 さん
ランニング学会参与
大阪教育大学非常勤講師



前田 和良 さん
ランニング学会認定
上級ランニング指導者
奈良マラソン2012男子総合3位



岩山 海渡 さん
天理大学体育学部 准教授
飛鳥ハーフマラソン2022男子総合2位

■ アクセス

鞆工房山本 アスレチックフィールド榎原

(奈良県立榎原公苑) 榎原市畝傍町53 近鉄畝傍御陵前駅・榎原神宮前駅から徒歩5分

交通案内図



受付

● : 健康遊
— : 壁うちボー

南駐車場

柔剣道場

県立榎原公苑本館
(ジョカーステーション)