



nara marathon 2025

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、6月から11月まで計6回、ランニングクリニックを開講しています。会場は、県立橿原公苑(靴工房山本アスレチックフィールド橿原)です。

現在、第5回クリニックの参加者募集を開始しています

第5回テーマは

「マラソンの目標タイム(座学)/12分走テストで目標タイムを予測(実技)」

【開催日】2025年10月19日(日)
9:00-11:30(8:30～受付)

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

【内容】8:30～受付開始
9:00 胸骨圧迫講習
座学
実技
11:30 終了
※終了時間は前後する場合があります。



奈良マラソンチーフドクターによる
「胸骨圧迫講習」を行います。



【その他】当日の気温や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100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^k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】10月10日(金)まで ※定員に達し次第締め切ります。
【その他】第6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

6月29日 (日) 9:00-11:30	マラソン完走までの6ヶ月計画 /ランニングと心拍数	終了しました	県立橿原公苑	佐藤 光子
7月26日 (土) 7:30-10:30	ケガの予防と正しい動作・熱中症対策 /ストレッチと基本ドリル	終了しました	県立橿原公苑	前田 和良
8月24日 (日) 7:30-10:30	早朝ランの有効性 /ガチユル走 (マラソンに向けた短距離走の活用) にチャレンジ	終了しました	県立橿原公苑	佐藤光子
9月13日 (土) 7:30-10:30	マラソンのエネルギー戦略 /マラソン完走に向けてLSDに挑戦	終了しました	県立橿原公苑	前田 和良
10月19日 (日) 9:00-11:30	マラソンの目標タイム /12分走テストで目標タイムを予測	募集中!	県立橿原公苑	岩山 海渡
11月30日 (日) 9:00-11:30	直前対策～奈良マラソン攻略法～ /目標ペースを維持して走ろう	10月中旬～	県立橿原公苑	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
ランニング学会副会長
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

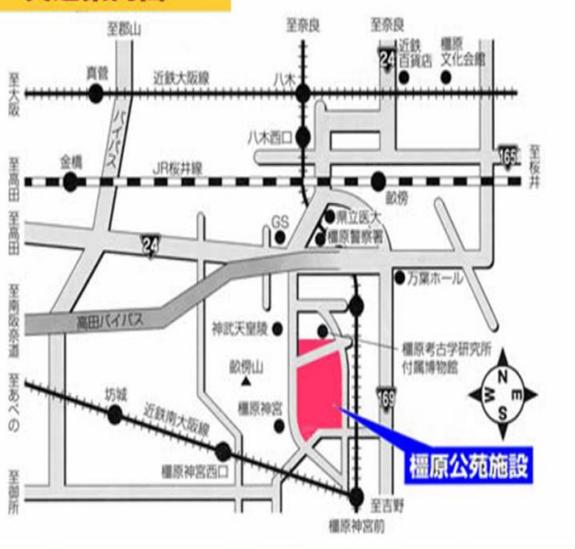


岩山 海渡 さん
天理大学体育学部 准教授
飛鳥ハーフマラソン2022男子総合2位

■ アクセス

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

交通案内図



受付

● : 健康遊
— : 壁うちボー

南駐車場 柔剣道場 県立橿原公苑本館 (ジョギングステーション)