



# nara marathon 2024

## 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、県立橿原公苑です。

**7～9月は熱中症対策として、早朝開催します。早朝RUNして休日を有意義に過ごしませんか。**

### 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  
「マラソン完走までの6ヶ月計画（座学）/ランニングと心拍数（実技）」

【開催日】2024年6月16日（日）  
9:00～11:30（8:30～ 受付・着替え）



**7～9月は早朝開催！**

【会場】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】 8:30～ 受付開始・着替え  
9:00～ 座学  
10:00～ 実技  
11:30～ 終了、着替え  
※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<sup>キ</sup>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7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](mailto: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16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	4月下旬～	県立橿原公園	佐藤 光子
7月28日 (日) 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	6月中旬～	県立橿原公園	前田 和良
8月18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	7月中旬～	県立橿原公園	岩山 海渡
9月15日 (日) 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	8月中旬～	県立橿原公園	前田 和良 岩山 海渡
10月20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	9月中旬～	県立橿原公園	佐藤 光子 岩山 海渡
11月24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～	県立橿原公園	前田 和良

※7～9月は熱中症対策として、早朝開催します。実技を先に行います。  
 ※7・9月は陸上競技場のグラウンドは使用しません。実技は外周路などで行います。

※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

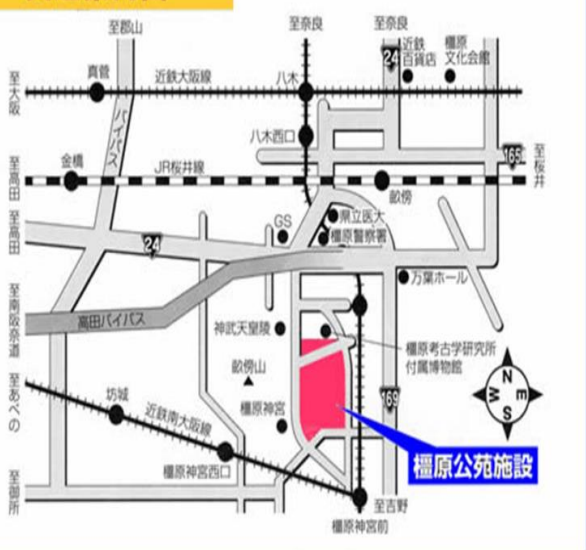


**岩山 海渡 さん**  
 天理大学体育学部 准教授  
 飛鳥ハーフマラソン2022男子総合2位

## アクセス

奈良県立橿原公園(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 県立橿原公園本館 (ジョギングステーション)