

かわさき多摩川マラソン2022 プレイベント

ランニング教室

マラソン大会本番に向け、正しいフォームを身に着けよう！

開催日 1回目 9月18日(日) 第1部 栄養セミナー 第2部 ボディケア講座
第3部 ランニング教室

2回目 10月22日(土) ランニング教室

3回目 11月 5日(土) ランニング教室

時間 1回目 9時30分～12時30分

2・3回目 10時00分～11時30分

1回目～3回目 ランニング教室

目標やレベルに合わせて、正しいランニングフォーム・ケガをしない動きづくり・練習の進め方など、大会本番に向け、教室を実施します。

【講師】富士通株式会社 陸上競技部OB
笹野浩志さん(日本選手権 800m 2連覇) 他

※シューズの説明会を行います。

第1部 栄養セミナー

長距離ランナーに必要な栄養とそのとり方について、わかりやすく解説します
栄養を味方につけてランニングをもっと楽しみませんか？

【講師】株式会社 明治
管理栄養士 中村 美空 さん



第2部 ボディケア講座

ランニングのためのボディケア方法や、パワーテープの活用方法について学びます。

【講師】ファイテン株式会社
ポータルアドバイザー - 三木 勝 さん



申込方法

定員になり次第、締め切り(先着順)

申込期間: 令和4年8月29日(月)～9月12日(月)

申込については、大会ホームページから申込み願います。

大会ホームページは <https://tamagawa-run.jp/marathon/> になります。

場所: とどろきアリーナ研修室(第1回)

催し物広場(第1～3回)

対象: 15歳以上のランニング初心者
(中学生を除く)

定員: 60名 参加費: 各回1,000円
※参加費は各回初めにお支払い下さい。



※BROOKSによる足形測定会を
1回目9/18の栄養セミナー前のみ
開催致します。

※要予約
先着15名まで
時間は8:45～
※測定データが
受取れます。



※9/18ランニングセミナー時、BROOKS
シューズの試履きもできます。

お問合せ

(公財)川崎市スポーツ協会(大会事務局)

電話:044-739-8844 FAX:044-739-8848

メール goshi@kawaspokyo.jp

当日の連絡先:080-3495-9719

