

まずは1キロ走ってみよう！ ～マラソンへの一歩～

開催要項

【趣 旨】 長距離走に苦手意識を持っている人は子どもにも大人にも多い。持久走教室を開催することにより苦手な人には苦手意識を軽減し、走ることを少しでも楽しく感じられるような機会を、得意な人にはより楽に走るコツを学ぶ機会を提供する。また子どもから大人まで参加を可能にすることで、家族や友人と一緒に身体を動かし交流する場とし、スポーツの振興・発展に寄与することを目的とする。

【主 催】 （一社）小郡市スポーツ協会

【日 時】 令和8年9月26日（土） ※雨天時は小学校体育館

① 11:00～12:00

② 13:30～14:30

【会 場】 小郡市陸上競技場

【内 容】 ・長距離走のコツ（長距離の走り方、楽に走るには、より速く走るには）
・はじめてのマラソンチャレンジを応援
・1～1.5キロを走ってみよう（福岡小郡ハーフマラソン 1.5キロの部コース）

【対 象】 ①5歳（今年度）～小学生 ※親子での参加可

②大人（中学生以上）

【指 導】 小鴨由水さん（バルセロナオリンピック 女子マラソン日本代表）

【定 員】 各30人程度

【参加料】 中学生まで500円、一般 1,000円

【申込方法】 下記必要事項を記入し、専用申込フォームで申込み
< 名前・年齢・住所・電話番号 >



【申込締切】 9月18日（金）午後5時まで

【問合せ・申込み先】 一般社団法人小郡市スポーツ協会 事務局（小郡市体育館内）

〒838-0142 福岡県小郡市大板井 279 番地 1

TEL(0942)80-5970 / FAX(0942)80-5967

Eメール：sports@ogori-taikyo.org