

オリンピック女子マラソン
元日本代表 小鴨由水さんが教える
ランニング教室 開催要項

日 時 令和8年11月23日（月祝） ※雨天決行
初級 11：00～12：00
中・上級 13：00～15：00

会 場 小郡市陸上競技場

内 容 **★初心者歓迎！ ハーフマラソンへの一歩** ※ひと月後のアフターフォロー付き※
ランニングをはじめたばかりの人やハーフマラソンに初挑戦する人など。ランニングの基本から、ラクに楽しく走るコツ、練習方法などを学びます。座学とゆっくりペースの実技を行います。
※12/12に練習の中で生じた疑問や悩みに小鴨さんが答えます（オンライン開催）。練習会も実施。

★中・上級者向き！ ハーフマラソン攻略

継続的にランニング、大会出場をしている人など。
記録会（1k、3k、5kから選べます）を教室で行います。自分の走力の確認もでき、ハーフマラソンに向けての課題解決につなげます。（申込時に現在の課題、目標などをお聞きます）

対象・定員 18歳以上の人（高校生は除く） 各クラス先着20名

参加料 初級クラス 2,000円 / 中・上級クラス 4,000円

申込締切 11月13日（金）まで ※最少催行5人

申込方法 事務局まで電話もしくはメールフォームにて
（必要事項：名前、年齢、住所、電話番号）
※中・上級クラスは課題もお聞きます

問合せ/申込先 一般社団法人小郡市スポーツ協会事務局
〒838-0142 小郡市大板井279-1（小郡市体育館内）
TEL0942-80-5970/FAX0942-80-5967
E-mail sports@ogori-taikyo.org