★全 3 回集中講座★【フルマラソン完走・自己記録更新を目指す方向け】

東京マラソン 2027 に向けたフルマラソンを効率よく走るためのフォーム習得と課題別トレーニング

①12 月 19 日　テーマ　ランニングフォーム改善＋ランニング効率を高める改善ドリル

②1 月 9 日　テーマ　ランニングフォーム改善＋失速を防ぐトレーニング

③1 月 30 日　テーマ　ランニングフォーム改善＋スピードを高めるトレーニング

本文

本クリニックはフルマラソン完走や自己記録更新のために必要な、マラソンのためのランニングフォームと課題別トレーニングを学べる全 3 回のクリニックです。

ランニングフォームは距離に関わらず重要ですが、フルマラソンには特有のランニングテクニックが必要です。

『なぜ、後半失速してしまうのか？スピードがあがらないのか？』を理解し、そのうえで『そのために、何をすればよいか？』を学ぶことが、限られた時間で練習する市民ランナーには最も近道です。

『ランニング効率の改善』『スピード不足』『後半の失速』などの課題をお持ちのランナーには特におすすめです。

実業団から市民ランナーまで多くの選手のフォーム・トレーニングを指導してきた、プロランニングコーチの鈴木隆介コーチがイチから丁寧に指導いたします。

【基本情報】

開催日時

第 1 回 2026 年 12 月 19 日　11:00～12:40

第 2 回 2026 年 1 月 9 日 11:00～12:40

第 3 回 2026 年 1 月 30 日 11:00～12:40

イベント内容

＜主催＞

公益財団法人埼玉県公園緑地協会

一般財団法人埼玉陸上競技協会

＜協力＞

一般財団法人東京マラソン財団

＜開催会場＞

上尾運動公園陸上競技場

※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。

＜内容＞

<table>
<tr><td>第 1 回　12/19</td><td>第 2 回　1/9</td><td>第 3 回　1/30</td></tr>
<tr><td colspan="3">各部共通
〈講義〉(約 10 分)
ランニングフォーム理論/マラソンの走りについて
〈実技指導〉(約 50 分)
効率のよいフォーム習得/マラソンテクニック
・歩行　・腕の振り方　・足の着き方　・姿勢　・呼吸法　　他
※直線を利用してフォーム指導⇔チェックを繰り返しながら行います。
〈質疑応答・相談会〉(約 10 分)</td></tr>
<tr><td>ラン効率を高めるドリル
・クセの改善
・筋力・バネの向上
・リズム感を養う
(約 30 分)</td><td>失速を防ぐトレーニング
・失速を防ぐテンポ走
・片側ランで弱点を克服
・効果的な練習方法
(約 30 分)</td><td>スピードを高めるトレーニング
・ピッチを速くする
・ストライドを伸ばす
・効果的な練習方法
(約 30 分)</td></tr>
</table>

注意事項

※天候など諸事情により、当日内容は変更する場合がございます。

※参加者の状況により内容を一部変更することがございます。

※時間の都合上すべてのご質問にお答えできない場合がございます。

※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。

※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。

＜対象＞

●ランニングフォームを学びたい方

●失速やスピードが上がらないなど記録の伸びに悩んでいる方

●効率の良い練習方法を学びたい方

＜講師＞

鈴木隆介(すずきりゅうすけ)

プロランニングコーチ/スポーツトレーナー

実業団から一般市民ランナーまで幅広い対象に 15 年以上ランニング・トレーニングを指導。これまでのべ 3,0000 人以上にランニング指導を行い、豊富な知識と経験に基づく指導は好評を得ている。『本質的でわかりやすい指導』を心掛けて日々指導にあたっている。

●保有資格●

日本トレーニング指導者協会認定　上級トレーニング指導者

健康運動指導士　他

＜定員＞

40 名（先着順）

※最少催行人数 10 名

※最少催行人数に達しなかった場合、イベントを中止とする可能性もございます。

<参加費>

全 3 回　13,200 円(税込)　　都度参加 4,950 円(税込)

※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。