

Aim to finish !

2022 おかげきマラソン完走教室

マラソン教室内容

第54回おかげきマラソン(クォーターの部・5Kmの部)の完走を目指すランニング初心者向けプログラム。完走に向け、ランニングトレーニングすることはもちろんトレーニング計画の立て方やケガをしないストレッチ、ランニングに必要な筋力トレーニングなど、ランニングに必要なポイントもしっかり解説します!

プログラム 雨天の場合は中止 予備日にて開催します

1回目	9/20	けが予防のストレッチ
2回目	9/25	ランニングフォーム改善
3回目	9/27	マイペースの理解
4回目	10/4	中間チェック①
5回目	10/18	レースペースを知ろう
6回目	10/23	現地試走①
7回目	10/25	ペースをコントロール
8回目	11/1	坂道の攻略法
9回目	11/8	中間チェック②
10回目	11/13	現地試走②
11回目	11/15	一定ペースで走ろう
12回目	11/22	卒業検定

※プログラムは変更になる場合があります。予めご了承ください。

9.20日～
全12回

その他具体的なスケジュールはHPをご参照ください

おかげきマラソン
完走教室
お申込二次元コード



開催場所

龍北総合運動場および岡崎中央総合公園

対象者

ランニング初心者～初級者 18歳以上
おかげきマラソン参加有無は不問

募集人数 20人 ※最少催行人員5人

参加費 7,200円 / 全12回

申込方法

9/8(木)9時から開催日前日までに龍北総合運動場窓口または電話、インターネットから(先着順)

岡崎市龍北総合運動場

マルヤス岡崎龍北スタジアム

〒444-3174

愛知県岡崎市真伝町龜山12-2

TEL:0564-46-3261

[主催] 龍北スポーツサポート株式会社

[協力] 岡崎市スポーツ協会

[後援] 岡崎市教育委員会