

I'll finish the race!

# 2023 おかげきマラソン 完走教室

## マラソン教室内容

第55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 柔軟性アップとケガ予防
- 2回目 下半身筋力強化
- 3回目 坂道攻略法
- 4回目 不整地で体幹トレーニング Jog
- 5回目 レースペースを知ろう
- 6回目 一定ペースで走るトレーニング
- 7回目 スタミナとスピードを強化
- 8回目 ペースをコントロール
- 9回目 コースの特徴を把握しよう
- 10回目 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。

# 9.19 火 ~ 全10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** 15人 ※最少催行人員5人

**参加費** 6,000円 / 全10回

## 申込方法

9/7(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