令和7年度 とくしまマラソン2026応援講座 「走るんじょ！～中級コース～」

回	期 日	時 間・内 容・講 師	場 所
第1回	令和7年 11月30日 (日)	12:30～12:50 開講式 諸連絡	集会所
		12:50～13:40 サブ4、サブ5達成ポイント、本番までの練習計画（講義）	
		13:50～14:50 ランナーのための筋カトレーニング	
		15:00～16:30 ランニングフォーム、ランニング練習	公園内周回コース
第2回	令和7年 12月28日 (日)	10:00～11:00 筋トレ、ストレッチボール ※初級と合同	アミノバリューホール 研修室
		11:10～13:00 みんなで走り納め！（目標別ペース走） ※初級と合同	公園内周回コース
第3回	令和8年 1月25日 (日)	13:00～13:50 体調管理とパフォーマンス向上に役立つ食事の工夫 中級編（講義） 講師：徳島県スポーツ栄養士協会 古田 結花 氏	集会所
		14:00～14:50 身体のケアについて（講義・実技） 講師：徳島県トレーナー協会 石山 裕暁 氏	集会所
		15:00～16:30 目標ペース別練習	公園内周回コース
第4回 ※2	令和8年 2月15日 (日)	8:30～12:30 ハーフにチャレンジ！ ※初級と合同	公園内周回コース
第5回 ※2	令和8年 3月1日 (日)	8:30～12:30 3時間走！ ※初級と合同	公園内周回コース
第6回 ※2	令和8年 3月7日 (土)	9:00～9:50 レースの準備と最終調整について（講義） ※初級と合同	集会所
		10:00～12:20 2時間走 ※初級と合同	公園内周回コース

講師名の記載がない所は、全て「徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫 氏」が講師です。

注意事項

- ※1 雨天時も実施しますが、内容や会場が変更になる場合があります。
- ※2 第4・5・6回目は、徳島ヴォルティス試合日程により日時が変更になる可能性があります。（決定は1月）
予備日：2/14(土)、2/23(月・祝)、2/28(土)、3/14(土)
- ※3 その他、やむを得ない理由で、講師・内容・会場等が変更になる場合や中止となる場合があります。