

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

回	期 日	時 間・内 容・講 師	場 所
第1回	令和7年 10月18日 (土)	9:00～9:20 開講式 諸連絡	集会所
		9:20～10:10 フルマラソン完走を目指して(講義)	
		10:20～10:50 ランニングシューズの基礎知識(講義) 講師: 株式会社笹倉スポーツ 田村 幸男 氏	
		11:00～12:30 筋トレ、ランニングフォーム、ジョギング(20分)	公園内周回コース
第2回	令和7年 11月15日 (土)	13:00～14:30 ランニング障害の予防(講義) ランナーのための筋カトレーニング	集会所
		14:40～16:00 筋トレ、ペース走(40分)	公園内周回コース
第3回	令和7年 12月6日 (土)	9:00～10:00 体調管理とパフォーマンス向上に役立つ食事の一工夫 初級編(講義) 講師: 徳島県スポーツ栄養士協会 古田 結花 氏	集会所
		10:10～12:00 筋トレ、フォームチェック、ペース走(60分)	公園内周回コース
第4回	令和7年 12月28日 (日)	9:00～9:50 本番までの練習計画(講義)	アミノバリューホール 研修室
		10:00～11:00 筋トレ、ストレッチポール ※中級と合同	
		11:10～13:00 みんなで走り納め!(目標別ペース走) ※中級と合同	公園内周回コース
第5回	令和8年 1月25日 (日)	9:00～10:00 痛みへの対処法、身体のケア(講義・実技) 講師: 徳島県トレーナー協会 石山 裕暁 氏	集会所
		10:10～12:00 筋トレ、ペース走(90分)	公園内周回コース
第6回 ※2	令和8年 2月15日 (日)	8:30～12:30 ハーフにチャレンジ!! ※中級と合同	公園内周回コース
第7回 ※2	令和8年 3月1日 (日)	8:30～12:30 3時間走 ※中級と合同	公園内周回コース
第8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) ※中級と合同	集会所
		10:00～12:20 2時間走 ※中級と合同	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6・7・8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。