

令和8年度 とくしまマラソン2027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8年 11月1日 (日)	13:10～13:30	開講式 諸連絡	集会所
		13:30～14:20	フルマラソン完走を目指して（講義）	
		14:30～15:00	ランニングシューズの基礎知識（講義） 株式会社笹倉スポーツ 田村幸男 氏	
		15:10～16:40	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8年 11月21日 (土)	9:00～10:20	ランニング障害の予防（講義） ランナーのための筋力トレーニング	集会所
		10:30～11:40	フォームチェック、ペース走（40分）	公園内周回コース
第3回	令和8年 12月20日 (日)	9:00～10:00	ゴールまで走りきる 食事からのアプローチ（講義） 徳島県スポーツ栄養士協会 古田結花 氏	集会所
		10:10～11:50	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8年 12月27日 (日)	9:00～9:50	本番までの練習計画（講義）	集会所
		10:00～12:00	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5回	令和9年 1月31日 (日)	8:30～12:30	ハーフにチャレンジ！！ ※合同	公園内周回コース
第6回	令和9年 2月14日 (日)	9:00～10:00	ランナーのセルフケア （講義・実技） 徳島県トレーナー協会 山田辰徳 氏	アミノバリューホール 3階 研修室
		10:20～12:20	筋トレ、ペース走（90分） ※合同	公園内周回コース
第7回	令和9年 2月20日 (土)	8:30～12:30	3時間走 ※合同	公園内周回コース
第8回	令和9年 2月27日 (土)	8:30～9:20	レースの準備と最終調整について（講義） ※合同	集会所
		9:30～12:30	120分走 ※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 客員教授 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 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。
- ※3 第5回以降は、中級コースと合同で開催します。