

令和8年度 とくしまマラソン2027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8年 11月21日 (土)	12:40～13:00	開講式 諸連絡	集会所
		13:00～13:50	サブ4、サブ5達成ポイント 本番までの練習計画（講義）	
		14:00～14:50	ランナーのための筋力トレーニング	
		15:00～16:30	ランニングフォーム、ランニング練習（60分）	公園内周回コース
第2回	令和8年 12月20日 (日)	13:00～14:00	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	集会所
		14:10～16:00	筋トレ、インターバルトレーニング（70分）	公園内周回コース
第3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4回	令和9年 2月14日 (日)	9:00～10:00	大会に向かって食事でパワーアップ（講義） 徳島県スポーツ栄養士協会 古田結花 氏	集会所
		10:20～12:20	筋トレ、ペース走（90分） ※合同	公園内周回コース
第5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6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3回以降は、初級コースと合同で開催します。