

主催：西宮市  
主管：アスレチック・リエゾン・西宮

オリンピック  
中村友梨香さんによる

# マラソン教室

～走りの基礎となる動きづくり～

マラソンにまつわる疑問を解消しよう～

中村 友梨香

## 【講師プロフィール】

- 西宮市立大社中学校/兵庫県立西宮高等学校 卒業
- 2008年名古屋国際女子マラソン 優勝/北京オリンピック女子マラソン日本代表
- 2009年世界陸上ベルリン大会10000m日本代表
- 北京オリンピックでは、日本代表選手唯一の完走選手として13位の成績を残す。
- 現在はNOBY T&F CLUBコーチ、アスレチック・リエゾン・西宮会員として市民ランナー等のランニング指導で活躍中

## 第1回

10月15日(土)  
11:15～13:15

※雨天判断:午前9時

- ✓ウォーミングアップドリル
- ✓走りの基礎を知る
- ✓質問タイムで疑問をぶつけよう!

## 第2回

11月6日(日)  
10:00～12:00

※雨天判断:午前8時

- ✓ドリルの復習
- ✓リズムで走る
- ✓質問タイムで疑問をぶつけよう!

- 参加費無料
- 初心者大歓迎
- 各15分前から受付開始

場所:西宮市立中央運動公園 陸上競技場

(雨天時:西宮市立中央体育館 1階剣道場)

対象:西宮市在住・在勤・在学の満18歳以上で、両日参加できる方

定員:25名(先着順)

持ち物:マスク・走りやすい服装・運動靴・飲み物・室内シューズ(雨天時のみ)

申込み:アスレチック・リエゾン・西宮 事務局

(西宮スポーツセンター内)へ電話申込み(先着順)

9月14日(水)10:00～受付開始

(0798)73-7581



[アスレチック・リエゾン・西宮 HP]

- ・新型コロナウイルス感染症防止対策の為、急遽中止する場合がございます
- ・主催者等が撮影した写真は、各広報媒体で使用する場合がございます
- ・主催者等は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いません
- ・雨天時の判断は、アスレチック・リエゾン・西宮のHPをご確認ください
- ・雨天の場合は、内容を変更する場合がございます

お問い合わせはこちらまで

☎0798-73-7581

受付時間 9時～17時

アスレチック・リエゾン・西宮事務局  
【内西宮スポーツセンター】