

★おきなわマラソン ランナー応援企画★

～一緒に走る仲間を作ろう～



初心者のための

マラソン完走クリニック

30キロの壁を越えて完走を目指そう♪

初めてフルマラソン走るんだけど、
どう練習していいのかわからない...
1人で走るの不安...ケガしないか心配...
マラソンに関するあれこれ何でもご相談ください。
みんなで楽しく走りましょう～!



第1回 1月14日(日)

8:30受付～12:00

【クリニック内容】

- ・練習のスケジュール
- ・当日のペース配分
- ・正しいフォーム
- ・シューズの選び方
- ・ペース走10km
- ・ケガ防止ストレッチ

※講習内容は変更になる場合があります

第2回 1月21日(日)

8:30受付～12:00

【クリニック内容】

- ・ランニングウエアの選び方
- ・前日、当日の食事
- ・給水や栄養補給の方法
- ・ペース走10km
- ・ケガ防止ストレッチ

※講習内容は変更になる場合があります

師

うるま市体育協会

門口 誠 (もんぐち まこと) 氏

昭和47年生まれ45歳。競技歴30年のベテラン。
第3回おきなわマラソンにて7位入賞し、
2時間35分39秒のタイムを記録した実力者。



ペースメーカー担当
うるま市陸上部

伊佐 義永 (いさぎえい) 氏

昭和58年生まれ34歳。競技歴22年。
第17回おきなわマラソンにて6位入賞し、
2時間38分24秒のタイムを記録した実力者。
※ペースメーカーは変更になる場合があります



場 所

与那城陸上競技場

参加料

1回**1,000**円(保険・税込)
当日お支払いをお願いいたします

定 員

各回ともに100名

持ち物

タオル、着替え、お水

服 装

当日は実際に走ります。
走れる服装でお越しくください。

※雨天決行・荒天中止

主催:うるみん指定管理施者
(一社)プロモーションうるま

共催:おきなわマラソン実行委員会
後援:琉球新報社

参加特典

- 1 マラソンの知識満載の“**虎の巻**”進呈
- 2 体重のかけ具合がわかる
“**足裏測定**”が無料で受けられます

【お申込み】

うるま市健康福祉センターうるみん管理室
受付時間 9:00～21:00

お申し込みは**お電話**または**HP**から
申込期限:各回前日の17時まで

☎ **098-973-4007**



うるみんHP