

シドニー・アテネオリンピック代表“大島めぐみ”による

初めてのフルマラソン挑戦プロジェクト

全4回

〈PRESENTED BY 東京ステーションシティ×東京マラソン財団〉

2019年10月10日(木)・10月17日(木)・
10月24日(木)・10月31日(木)

定員25名

※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了させていただきます。

フルマラソンに挑戦したいが何から始めたらいいのかわからない、完走するために必要なトレーニングを知りたい、ケガなく・ラクに走るために正しい走り方を習得したい、というランニング入門者・ビギナーの方を対象にした初めてのフルマラソン挑戦プロジェクト。ランニングの正しい知識を学ぶ講義、正しい走り方・トレーニング方法を習得する実技をオリンピック大島めぐみコーチが全4回のプログラムを通して伝授します!

お申し込みはこちら▼



Run Entry申し込みページ

第1回

【講義】フルマラソン完走に必要な基礎知識を知る

(シューズ選び、カラダ作り、トレーニング方法、ボディケア、食事/栄養など)

【実技】正しいランニングフォームを習得する

(基本のウォーキングアップ/ストレッチ、フォーム作りのドリル、筋力トレーニングなど)

第2回

【実技】カラダを動かし続けるトレーニング

(ウォーキングからランニング、基礎体力アップのワークアウトなど)

第3回

【実技】ゆっくり、長く走るトレーニング

(一定ペースで走るコツ、LSDなど)

第4回

【実技】レースシュミレーション

(本番レースに向けたロング走など)

※走行距離：3~15km程度(少しずつ距離を延ばしていく予定です)※体温調整のしやすいランニングウェアでご参加ください。※給水ドリンクは各自でご用意ください。

時間

19:00—21:00

受付：18:30~18:55

会場

東京駅周辺、及び皇居・日比谷公園(予定)

開始時間までに会場へお越しください。2回目以降の会場は1回目終了時に告知します。※更衣・シャワー・手荷物に関しては、各自周辺のランニング施設等をご利用ください。※開始5分前までに着替えを済ませていただけますようお願いいたします。

集場所

東京駅丸の内駅前広場

参加費

[全4回分] **12,000円(税込)**

※全4回すべての参加が原則となります。
※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。
決済が完了することで正式なお申込みとなります。

服装・持ち物

運動が出来る服装、動きやすい服装。(収縮性があり、速乾性があるものがおすすめです)シューズ(スニーカー等動きやすいもの)・タオルもご用意ください。

その他

雨天決行、荒天中止。中止の場合は、開催当日の17時迄に東京駅Facebook (<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>)でお知らせします。
※中止の場合、返金いたしません。

申込期間

2019年8月19日(月)10:00~2019年10月1日(火)21:00

※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了させていただきます。

申込方法

東京マラソン財団エントリーサイト【Run Entry】

https://onetokyo.org/runentry/event/outline/event_cd/5

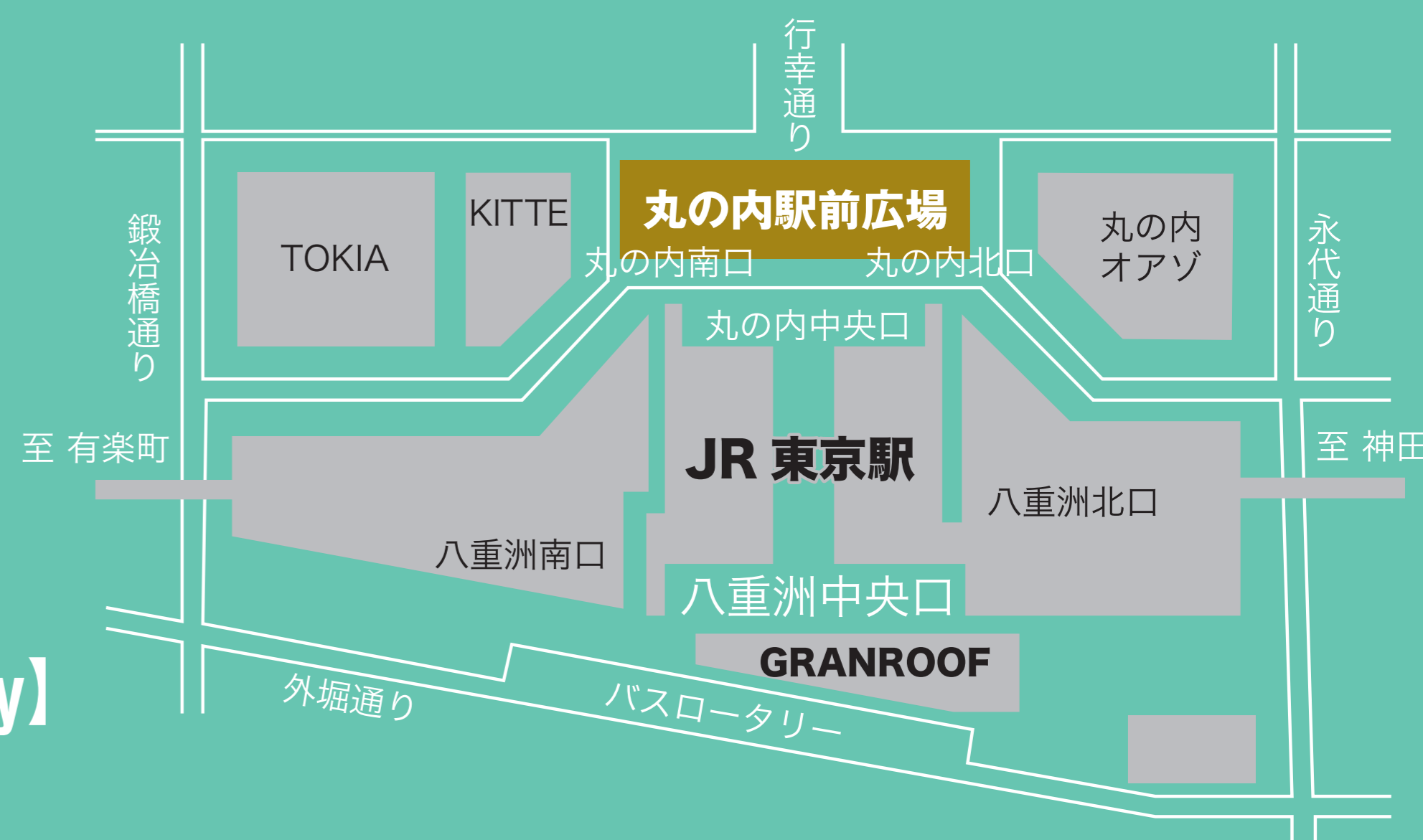
お問合せ先

東京マラソン財団ウェルネス事業お問い合わせ事務局
TEL:03-6635-5353(平日10時~17時)

プロフィール

大島めぐみ

1975年生まれ 埼玉県出身
2000年シドニーオリンピック女子5,000m代表、
2004年アテネオリンピック女子10,000m代表



東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:一般財団法人東京マラソン財団)
企画協力:(株)鉄道会館

Tokyo Station City

はじまりは、ここからだ!

START with YOU

東 TOKYO STATION CITY