

**参加  
無料**

## 新潟シティマラソン2017

# レース直前 ランニングセミナー

新潟シティマラソン参加者を対象に「レース直前ランニングセミナー」を開催いたします。制限時間が7時間に延長された新潟シティマラソンに挑戦するランナー皆さんをサポートするため元オリンピックランナーや日本陸連公認コーチを講師陣にお招きして前日コンディショニングとグループ相談会を実施いたします。レース直前の対策とマラソントレーニングでの不安や疑問をこのセミナーで解決してみてもいいのではないでしょうか。

主催：公益財団法人日本陸上競技連盟ランニング普及部 共催：新潟シティマラソン実行委員会／新潟アルビレックスランニングクラブ

**日時** 2017年10月8日(日) 14時30分～15時30分 ※受付14時～

**会場** 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター(大研修室/フィットネスホール)  
新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

- 参加料/無料
- 定員/各50名
- 対象/新潟シティマラソン2017に~~エントリー~~<sup>①</sup>をされている18歳以上の男女

**内容** 「前日コンディショニング」と「グループ相談会」に分かれて行います。

### ①前日コンディショニング

### レースの調整法とアドバイス

(ランニング、ストレッチや動きづくりなど)

講師プロフィール



#### 市河 麻由美

いちかわ まゆみ

- 1999年セビリア世界陸上女子マラソン代表
- 日本陸連公認コーチ
- 新潟シティマラソン大会応援ランナー

市立船橋高校と三井住友海上火災陸上競技部では駅伝やマラソンで活躍。日本陸連公認コーチ、NSCA公認パーソナルトレーナー、2000年北海道マラソン優勝。都内や有明JOGPORTCにおいて定期的にランニング教室を展開、ピラティスのメソッドを取り入れて市民ランナーの指導にあたる。著書に「ランナーに効くピラティス(ランナース)」。マラソンベストは2時間27分22秒。



#### 大島 めぐみ

おおしま めぐみ

- 2000年シドニー・2004年アテネオリンピック代表
- 国際陸連レベル1公認コーチ
- 新潟シティマラソンランニングアドバイザー

トラック競技でシドニー、アテネオリンピックに出場、マラソンでも2005年の世界陸上ヘルシンキ大会の代表選手として団体銀メダルを獲得。トラックからマラソンまで幅広く活躍した日本屈指のスピードランナー。アスリートの観点から見た食事法に関しても関心が高く、ジュニア野菜ソムリエ、ジュニア・アスリートフードマイスターの資格を取得。マラソンベストは2時間24分25秒。

### ②グループ相談会

### マラソントレーニングのアドバイス

講師プロフィール



#### 浅井 えり子

あさい えりこ

- 1988年ソウルオリンピック女子マラソン代表
- 日本陸連公認コーチ

帝京科学大学客員教授、日本陸連公認コーチ、国際陸連レベル1公認コーチ、文教大学卒。86年ソウルアジア大会マラソン金メダル、94年名古屋国際女子マラソン優勝。故佐々木功監督のLSD理論を継承し、全国各地のレースにゲストランナーとして参加。長野マラソンにもゲストランナーとして出場。著書に「ゆっくり走れば速くなる(ランナース)」。マラソンベストは2時間28分22秒。



#### 前河 洋一

まえがわ よういち

- 国際武道大学教授
- 日本陸連普及育成委員会ランニング普及部長

筑波大学大学院修了。日本陸連公認上級コーチ、国際陸連レベル1公認コーチ、健康運動指導士。筑波大学時代に箱根駅伝(5区)出場。訳書は「アドバンスト・マラソントレーニング」と「ダニエルズのランニング・フォーミュラ」(ともにベースボール・マガジン社)、著書「ありそうでなかったマラソンの教科書(ランナース)」など。マラソンベストは2時間19分34秒。

申込方法について、詳しくはチラシ裏面をご覧ください。