

とくしまマラソン2025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6年 11月2日 (土)	12:30～12:50 開講式 諸連絡	集会所
		12:50～13:40 サブ4、サブ5達成ポイント、本番までの練習計画（講義）	
		13:50～14:50 ランナーのための筋カトレーニング ※ヨガマット持参	
		15:00～16:30 ランニングフォーム、ランニング練習	集会所前 公園内周回コース
第2回	令和6年 12月22日 (日)	13:00～13:50 体調管理とパフォーマンス向上に役立つ食事の工夫 中級編（講義） 講師：徳島県スポーツ栄養士協会 古田 結花 氏	集会所
		14:00～14:50 身体のケアについて ※ヨガマット持参 講師：徳島県トレーナー協会 中村 武司 氏	
		15:00～16:30 目標ペース別練習	集会所前 公園内周回コース
第3回	令和7年 1月26日 (日)	8:30～12:30 ハーフにチャレンジ! ※初級と合同	集会所前 公園内周回コース
第4回	令和7年 2月9日 (日)	13:00～13:50 ストレッチポールを用いたコンディショニング&セルフマッサージ ※ヨガマット持参	集会所
		14:00～16:20 筋トレ、インターバルトレーニング	集会所前 公園内周回コース
第5回 ※2	令和7年 3月1日 (土)	8:30～12:30 3時間走! ※初級と合同	集会所前 公園内周回コース
第6回 ※2	令和7年 3月8日 (土)	9:00～9:50 レースの準備と最終調整について（講義） ※初級と合同	集会所
		10:00～12:20 2時間走 ※初級と合同	集会所前 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 教授 田中俊夫 氏」が講師です。

注意事項

- 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。
- 第5・6回目は、徳島ヴォルティス試合日程により日時が変更になる可能性があります。（決定は1月）
- 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。
- 鳴門・大塚スポーツパークの公園内および駐車場は共用利用となっております。
大会等で混雑する場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。