

高知龍馬マラソン 2025

ランニングセミナー参加募集！

高知龍馬マラソンでは、ランニングに興味がある方やタイムを縮めたい方を対象にランニングセミナーを開催します！

計10回のセミナーで、豪華講師陣が皆さんの練習をサポートし、大会当日に安心してスタートラインに立てるように支援します。

第8回目のメニューは 「マラソン完走へのテクニック習得」

【開催日】 令和7年1月13日（月祝）
14：00～15：30（13：00～受付）

【会 場】 春野総合運動公園
陸上競技場（確定）

【講 師】 山崎 竹丸、棚橋 建太

【内 容】 ゴールタイムの目標が4時間台、5時間台、6時間台、完走の4つのグループに分かれて実施します。
終了後に講師陣から次回セミナーまでの練習メニューをお渡しします。



※写真はイメージです

第8回ランニングセミナー募集要項

【対 象】 ランニングに興味がある方やタイムを縮めたい方で満18歳以上

【募集人数】 先着200名 【参加料】 無料（保険料は事務局で負担）

【申込方法】 下記申込フォームから氏名、連絡先、高知龍馬マラソンでの目標タイム等必要事項をご記入のうえお申し込みください。

【募集期間】 1月12日（土）まで 定員に達し次第締め切ります。

【そ の 他】 雨天等で内容を変更する場合があります。

その他、次ページの注意事項と申し込み規約を必ずご確認ください。

【お申し込み先】 ランニングセミナー申し込みフォーム
<https://forms.gle/JLKZQSR2yeCssMFq9>

【問い合わせ先】 高知龍馬マラソン実行委員会事務局
（高知県スポーツツーリズム課内）

TEL：088-823-3971 FAX088-823-3981

E-mail ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp

＼申し込みはこちら／



※その他注意事項

- ・ランニングのできるウェア、シューズを準備のうえ、会場にお越してください。
(陸上競技場内の更衣室をご使用いただけます)
- ・雨天決行ですが、天候によってはプログラムの内容を変更させていただく場合があります。
(雨天の場合は、雨天走路等を使用する場合があります)
- ・荒天により警報等が出た場合には、中止となる場合があります。中止となる場合は、高知龍馬マラソン大会オフィシャルサイトにてご案内いたします。当日は、必ず大会オフィシャルサイトをご確認ください。
(公式サイト:<https://ryoma-marathon.jp/>)
- ・当日の給水ドリンクなどは、各自でご準備ください。
- ・貴重品の管理は各自で行ってください。

■イベント申込規約(参加者は、次の申込規約に同意していただくことが参加条件となります。)

- ・セミナー開催中の事故、貴重品等の紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- ・セミナー開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について主催者の責任を問いません。
- ・セミナー開催中の事故・傷病への補償は、主催者側が加入した保険の内容の範囲内であることを了承します。
- ・セミナー開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ・主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。