

オンラインランニングセミナー参加募集！

高知龍馬マラソンでは、新たに**オンライン形式**でのランニングセミナーを開催します！

これから走り始めたい方やフルマラソンに初挑戦する方、完走を目指す方などを対象に、高知龍馬マラソン2027大会アドバイザーの金 哲彦氏が、ランニングの基礎知識や技術をレクチャーします。

第3回目の内容は「マラソンのはじめ方②」

【開催日】令和8年9月18日（金）
18:30～19:00

【開催方法】オンライン（Zoom）
（※お申し込んだ方には参加URLを配布します。）

【講師】金 哲彦氏

【内容】マラソンのはじめ方②（準備するものについて・練習のはじめ方）



第3回ランニングセミナー募集要項

【対象】**高知龍馬マラソン2027エントリー者**

【募集人数】先着100名（満18歳以上） 【参加料】無料

【申込方法】下記申込フォーム（<https://forms.gle/HAo4nme3Zh4BQNaW9>）からお申し込みください。

【募集期間】9月16日（水）まで

【その他】以降のオンラインセミナーはエントリーいただいた方限定となります。
募集については大会ホームページで随時発表していきます。
その他、2ページ目の申し込み規約を必ずご確認ください。

【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／



年間スケジュール（オンライン（Zoom）：全7回開催予定）



開催日	メニュー	主な内容	講師
8/7 (第1回)	龍馬マラソンの楽しみ方	・龍馬マラソンの魅力や楽しみ方を紹介	金 哲彦氏
8/21 (第2回)	マラソンのはじめ方①	・自分に合ったランニングシューズの選び方 ・大会までのロードマップ	金 哲彦氏
9/18 (第3回)	マラソンのはじめ方②	・準備するもの、あると便利なものについて ・練習のはじめ方	金 哲彦氏
10/9 (第4回)	第3回集合型ランニングセミナー (R8.10.4開催 ※講師：金 哲彦氏) のフォローアップ	・42.195kmを走り切る身体づくり ・効率の良いフォームの習得	金 哲彦氏
12/11 (第5回)	オンライン忘年会	・金 哲彦氏とのフリーディスカッション	金 哲彦氏
1/22 (第6回)	レース当日の準備	・大会当日の服装 ・大会当日の準備物	金 哲彦氏
2/12 (第7回)	レース1週間前の食事法	・大会前（1週間～3日前）の食事 ・大会前日・当日の食事	金 哲彦氏

※内容は変更となる場合がございます

※別途、集合型ランニングセミナーを全7回開催予定

講師紹介

金 哲彦氏



プロランニングコーチ。早稲田大学時代、箱根駅伝で活躍。現在はスポーツ振興に関わる幅広い活動をしている。高知龍馬マラソン2027大会アドバイザー。

■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。）

- ①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。
- ②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。