高知龍馬マラソン2027

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４回目の内容は「42.195kmを走り切る身体づくり　効率の良いフォームの習得」

【開 催 日】令和８年10月９日（金）
18:30～19:00

【開催方法】オンライン（Zoom）
（※お申込いただいた方には参加URLを配布します。）



【講　師】金 哲彦氏

【内　容】42.195kmを走り切る身体づくり　効率の良いフォームの習得

第４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/Jgx2ouKk3pe5EpEh7）から
お申し込みください。
【募集期間】10月７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。

＼申し込みはこちら／

【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

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）	42.195kmを走り切る身体づくり　効率の良いフォームの習得（10/4開催ランニングセミナーのフォローアップ）	・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。