高知龍馬マラソン2027

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目標タイムを達成したい方**を対象にランニングセミナーを開催します！
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４回目のメニューは
「42.195kmを走り切る身体づくり効率の良いフォームの習得（体幹編）」

【開催日】令和８年11月７日（土）
14:30～16:30（13:30～受付）

【会　場】高知県立青少年センター陸上競技場
（高知県香南市野市町西野３０３-１）

【講　師】片岡　幸成氏


※写真はイメージです

【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。
次回セミナーまでの練習メニューをお渡しします。

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200名(満18歳以上)　**【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（https://forms.gle/SnnG1NMrmb3A86do9）から
お申し込みください。
【募集期間】11月４日(水)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。
第４回目以降の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ページ目の注意事項と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／

会場（高知県立青少年センター陸上競技場）



※その他注意事項
①ランニングのできるウエア、シューズを準備のうえ、会場にお越しください。
②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、雨天走路を使用する場合があります）
③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、当日10:00までに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/ ）
④当日は暑さ対策にご留意ください。（給水ドリンクなど）
⑤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。）
①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。
②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。
③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。
④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。
⑤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。

年間スケジュール（集合型：全７回開催予定）

開催日	メニュー	注目ポイント	主な講師
8/15 （第1回）	マラソン練習の基礎	姿勢、歩き方、走り方	山﨑　竹丸氏 片岡　幸成氏
9/5 （第2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（下半身編）	走行時間を延ばす	山﨑　竹丸氏
10/4 （第3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	走りへの理解を深める	金 哲彦氏
11/7 （第4回）	マラソン完走へのスタミナの育成 効率の良いフォームの習得（体幹編）	長時間の運動に慣れる	片岡　幸成氏
12/12 （第5回）	マラソン完走へのスタミナの育成 効率の良いフォームの習得（上半身編）	一定のリズムで走る	山﨑　竹丸氏
1/23 （第6回）	マラソン完走へのテクニック習得	体調管理の徹底	山﨑　竹丸氏
2/20 （第7回）	ENJOY RUNNING 大作戦（予定）	マラソンへの意識を深める	青山学院大学 陸上競技部

※講師・メニューは変更となる場合がございます
※別途、金哲彦氏を講師とするオンラインランニングセミナーを複数回開催予定

主な講師紹介

山﨑　竹丸氏



マラソンランナー・プロランニングコーチ。高知県出身。高知龍馬マラソン2014・2026優勝をはじめ、国内外の大会で多数優勝。2016年に「まるランニングクラブ」を設立し、市民ランナーの指導にも力を注いでいる。

片岡 幸成氏



高知県出身。室戸中学校と安芸高校で、都道府県対抗男子駅伝に出場。卒業後は実業団で活躍し、現在は高知で陸上競技を楽しく教えるため、「Brightness」を設立。ランニングコーチ。

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。

青山学院大学陸上競技部



第102回箱根駅伝（2026年）で大会新記録をマークし、３年連続９回目の総合優勝を果たす。高知龍馬マラソン2027でもゲストランナーとして参加。