

9/15
開催



初心者
大歓迎

参加者募集中！ 金哲彦氏ランニングセミナー

～ 高知龍馬マラソン2025第2回ランニングセミナー～

【日時】

9月15日（日）13:00～15:00
（受付 12:30～）

【場所】

春野総合運動公園 屋内運動場

【定員】 200名（18歳以上）

【参加料】 無料

【募集期間】

7月12日～8月31日



- 龍馬マラソンにエントリーしていない方でも参加できます。
- 裏面の申込フォームまたは申込書に必要事項をご記入のうえ、お申込ください。
- スポーツ科学センターにご協力いただき、先着順でセミナー前に体組成計を使った測定を行います。（詳細はエントリーフォームをご覧ください）

申込先
（連絡先）

高知龍馬マラソン実行委員会

高知市丸ノ内1-7-52（高知県観光振興スポーツ部スポーツツーリズム課内）

☎ 088-823-3971（FAX：088-823-3981）✉ ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp

主催 高知龍馬マラソン実行委員会、第一生命保険株式会社

- その他
- ①ランニングのできるウェア、シューズを準備のうえ、更衣を済ませて会場にお越しください。
 - ②春野総合運動公園の駐車場をご利用いただけますが、各施設で大会等が開催されていることがありますので、できるだけ乗り合わせや公共交通機関でお越しください。
 - ③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。
 - ④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/>)
 - ⑤当日は暑さ対策にご留意ください。(タオル・給水ドリンクなど)



- 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。



9月15日開催の
「金哲彦氏 ランニングセミナー」は
8月31日をもって申込みを締切ました。
たくさんのご応募ありがとうございました。

第3回（10/14）、第4回（10/25）の詳細につきましては
次ページ以降をご参照ください。

ご応募お待ちしております。

規約への同意	☐ 私は申込規約に同意の上、セミナーに参加します
--------	---

スポーツ科学センターによる身体測定について

- ・当日は、スポーツ科学センターにご協力いただき、セミナー前に体組成計を用いた身体測定を行います。
- ・申込みを希望される方は、スポーツ科学センター（088-802-7272）までご連絡ください。
- ・人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。（定員に達し次第締め切ります）

年間スケジュール（全10回開催予定）

開催日	メニュー	講師
開催終了 8/16 (第1回)	マラソン練習の基礎作り	松本 稜選手（元トヨタ自動車長距離部） 県内指導者
9/15 (第2回)	効率良いフォームの習得等	金 哲彦氏
10/14 (第3回)	42.195kmを走り切る脚づくり	県内指導者
10/25 (第4回)	42.195kmを走り切る脚づくり 効率良いフォームの習得	県内指導者
11月 (未定)	目標ペースを刻めるスピード育成 効率良いフォームの習得	県内指導者
12月 (未定)	スタミナとスピードの融合 見て覚える走技術	トーエネック陸上競技部
1月 (未定)	マラソン完走へのテクニック習得	県内指導者
2月 (未定)	体調管理と調整の方法	青山学院大学陸上競技部 県内指導者

※講師・メニューは変更となる場合がございます

主な講師紹介

松本 稜選手



高知県出身で元トヨタ自動車長距離部所属。県内出身者で唯一のMGC出場者。高知龍馬マラソン2025では、招待選手として出走。

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2025大会アドバイザー。

トーエネック陸上競技部



元くろしお通信の松浦監督率いる愛知県の実業団チーム。高知県で継続して合宿を実施。1500m日本記録保持者の他、MGC出場者も3名在籍。ニューイヤ駅伝出場（常連チーム）。

青山学院大学陸上競技部



第100回箱根駅伝（2024年）で大会新記録をマークし、7回目の総合優勝を果たす。高知龍馬マラソン2025では全国で初めてペースランナーとして参加。

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3回目のメニューは「42.195kmを走り切る脚づくり」

【開催日】 令和6年10月14日（月祝）
18:00～19:30（17:00～受付）

【会場】 高知市総合運動場 陸上競技場（りょうまスタジアム）
（高知市大原町158番地）

【講師】 県内指導者

【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3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】 10月3日（木）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5回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、6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。

【お申し込み先】 ランニングセミナー申し込みフォーム

<https://00m.in/XhQBr>

【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／



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4回目のメニューは 「42.195kmを走り切る脚づくり・効率良いフォームの習得」

【開催日】 令和6年10月25日（金）
19:00～20:30（17:00～受付）

【会場】 高知市総合運動場 陸上競技場（りょうまスタジアム）
（高知市大原町158番地）

【講師】 県内指導者

【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4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】 10月15日（火）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5回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、6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。

【お申し込み先】 ランニングセミナー申し込みフォーム

<https://00m.in/fNcXg>

【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

- ①ランニングのできるウェア、シューズを準備のうえ、会場にお越しください。
- ②高知市総合運動場 陸上競技場(りょうまスタジアム)の更衣室をご利用いただけます。
- ③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)
- ④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/>)
- ⑤当日は暑さ対策にご留意ください。(給水ドリンクなど)
- ⑥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。

第2回ランニングセミナー会場（春野総合運動公園 屋内運動場）

