



川上優子

大島めぐみ

市川良子

IAAF 国際陸上競技連盟認定コーチ

初心者／初級者ランニングクリニック



市川 良子さん

- アトランタ五輪 5000m 代表
- シドニー五輪 5000m 代表

ベスト記録

5000m : 15 分 20 秒 53
10000m : 31 分 44 秒 87
マラソン : 2 時間 29 分 18 秒



東京マラソン 2018 チャリティ・アンバサダー

大島 めぐみさん

- シドニー五輪 5000m 代表
- アテネ五輪 10000m 代表

ベスト記録

5000m : 15 分 17 秒 92
10000m : 31 分 31 秒 01
マラソン : 2 時間 24 分 25 秒



川上 優子さん

- 元 1 万メートル日本記録保持者
- アトランタ五輪 10000m 7 位入賞
- シドニー五輪 10000m 10 位

ベスト記録

5000m : 15 分 17 秒 34
10000m : 31 分 09 秒 46

★成人男女のランニング愛好者(初心者 / 初級者ランナー対象)

ランニングの基礎的なトレーニングを陸上トラックで実践しレースに向けたアドバイスをを行います。健康ジョギングから少しグレードアップして将来市民レースやマラソンレースにチャレンジして出場・完走を目指している方はこの機会に是非ご参加ください。

★雨天決行(台風や荒天の場合は安全面を考慮して中止する場合があります)

2017年 9月16日(土) 15:00~17:00
東京都江東区 夢の島競技場

参加資格 : 初心者／初級者ランナー

募集定員 : 150名

参加費 : 3,000円(税・保険代込)

参加申込は
こちら



当日のプログラム

- ランニングドリル
- フォームチェック
- ビルドアップラン
- ペースランニング
- 体幹トレーニング

主催 一般社団法人キッズアスレティックス・ジャパン
共催 江東区陸上競技協会
特別協力 東京マラソン財団スポーツレガシー事業

協力 東京陸上競技協会普及育成部
東京メディカル・スポーツ専門学校
ネスレ日本株式会社

キッズアスレティックス × 東京マラソンスタイル

トラックの外周では「キッズアスレティックス × 東京マラソンスタイル」(特別協力：東京マラソン財団スポーツレガシー事業)を開催します。IAAF国際陸上競技連盟認定コーチ資格を有するオリンピックらかつて日本を代表する元トップアスリートによる世界共通子ども運動プログラムの指導が受けられます。親子でお楽しみください。たくさんのロディ達も皆さんの参加をお待ちしています。



女子 400m リレー
日本記録メンバー
たかはし ももこ
高橋 萌木子さん



男子 1600m リレー
日本記録メンバー
おおもり しげかず
大森 盛一さん

小学生
限定

参加
無料
雨天
中止



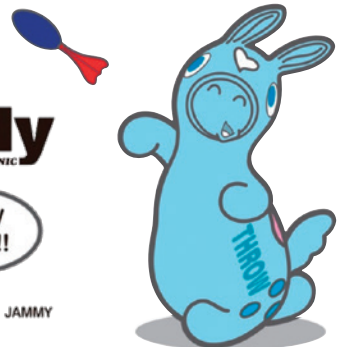
*2016年度より、東京マラソンのコース沿道区の小学校で特別授業(体験プログラム)を実施しています。 <http://www.marathon.tokyo/sportslegacy/projects>



Rody
GYMNIC

Enjoy
Rody!!

© LEORAPLASTIC JAMMY



2017年9月16日(土)
江東区・夢の島競技場

14:30 ~ 17:30

主催 一般社団法人キッズアスレティックス・ジャパン

共催 江東区陸上競技協会

特別協力 東京マラソン財団スポーツレガシー事業

*東京マラソン財団スポーツレガシー事業の寄付金で開催しています。

協力 東京陸上競技協会普及育成部

中央学院大学

株式会社 JAMMY