

金哲彦コーチプロデュース

金コーチのマラソン教室

あなたの夢を
かなえよう♪

～スペシャルコーチ金哲彦さんによる、『いびがわマラソンを完走するため』のオリジナルプログラム全5回！～
金コーチが、今年もいびがわのランナーをゴールへと導いていただけます！

⑤11月(大会前日)

金コーチ&優ちゃんの

ランニングミーティング



大会前日は、金コーチと中村優さんが参加して、お二人から直接アドバイスを受けます！

いびがわマラソンスペシャルコーチである金哲彦さんの全面的な協力を得て、毎年大好評の“金コーチのマラソン教室”を今年も開催します。

このプログラムは、金コーチが『いびがわマラソンを完走するため』だけに特別に作成したオリジナルプログラムで、大会当日までの時期やそれぞれのレベルに合わせて組まれているので、初心者の方も安心して参加していただけます。

また、陸連所属の現役ランナーを講師に迎えて、アドバイスや直接指導を受けることができるので、マラソン経験者の方も更にレベルアップを図れるのも人気の秘密です。

今まで、もう一歩が踏み出せないでいたあなた、この機会に、大勢の仲間と一緒に完走めざして頑張りましょう！



皆さんで、
完走目指して
頑張りましょう！

▶ 昨年は、サイン入りランドリーバッグを
今年は、長袖Tシャツを参加された皆
さんへプレゼント！

▼ 昨年ようすより



①7月 効果的なストレッチやウォーミングアップを学び、グループに分かれて軽くペースランニング。



②8月 グループごとのペースランニングを重点的に。



③9月 アップダウンのあるコースで、グループごとにビルドアップ走を習得。



④10月 実際のいびがわハーフマラソンコースでの、グループトレーニング

information 申し込み要項

金コーチのマラソン教室

- ① 7/28(日)
 - ② 8/18(日)
 - ③ 9/8(日)
 - ④ 10/6(日)
 - ⑤ 11/9(土)
- 時間 / 9:00～11:00
場所 / 揖斐川健康広場
- 時間 / 13:30～15:30
場所 / いびがわマラソンメイン会場

参加費 / 3,000円 定員 / 先着100名

※参加者の方へ開催の約2週間前に詳しい内容をメールでご案内いたします。
※参加料には、参加賞と全5回分の保険代が含まれています。
※⑤についてのみ、申込なしでどなたでもご参加いただけます。
※警報発令時や荒天時は教室を中止いたします。大会ホームページにてご確認ください。

申込み 5/27(月)午前0時スタート
いびがわマラソン公式ホームページ(モシコム)

