

金哲彦先生 ランニングイベント

ランニングが
初めての方も、
ランニング経験者や
競技者の方も、
お気軽にご参加
ください！

2025 10.26 日

10:00～11:30

妙高高原陸上競技場

※雨天の場合は妙高高原体育館内を使用します。

講師 金哲彦(きん てつひこ)
プロランニングコーチ

ランニング界のオーソリティ。

早稲田大学では箱根駅伝で活躍。リクルートに入社後、自らクラブを創り、マラソン選手として活躍した後、指導者として有森裕子など数々のオリンピックをコーチした。現在は、駅伝・マラソン・オリンピックなどの解説者を務める。

マラソンを完走するテクニックや、足に負担のかからない走り方や正しいフォームなど、走るためのコツを学べるランニング教室を開催します。

走ることが苦手な人、陸上競技未経験でも、楽しく走ることが目的としたイベントです。

参加費

無料

定員:50名

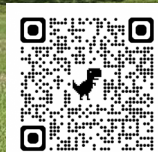
対象:小学生以上(保護者参加OK)

服装:動きやすい服装、運動靴

持ち物:タオル、水分補給

お申込みはこちらの
QRコードから

ほっとアリーナ妙高高原(0255)86-4466



※本事業において撮影された写真や動画データ等について弊社広告活動に使用する場合がありますのでご了承ください。



- ・正しい知識や技術を身に付けてケガの予防に
- ・楽しさを知って新たな運動習慣と健康的な生活習慣を
- ・興味はあるけど始め方がわからない方へ
- ・マラソン大会などにも出場してみよう！



当日のタイムスケジュール

- 10:00 イベント開始
- 10:10 金哲彦先生のランニング講座
 - ①まずはみんなでウォーミングアップ
 - ②みんなで「歩き方」チェック！
 - ③みんなで「走り方」チェック！
 - ④歩き方と走り方のアドバイス
 - ⑤金哲彦先生へ質問コーナー
- 11:30 みんなで記念撮影
- 11:40 イベント終了

