



フルマラソン完走を目指すランナーを対象にした 大会直前の「走り」と「食」を学ぶランニング教室を開催します

おかやまマラソンをはじめ、フルマラソンの完走を目指すランナーを対象に、大会直前のコンディショニングをテーマとしたランニング教室を開催しますので、お知らせします。実技に加え、栄養補給や食事に関する座学も初めて取り入れた内容となっています。

1 開催日時

令和8年9月26日(土) 10時～12時(雨天決行)

2 開催場所

岡山芸術創造劇場ハレノワ(北区表町三丁目) 第4練習室

※実技は岡山後楽園周辺(雨天時は表町商店街周辺)にて実施

3 募集概要

- 募集定員:60人(先着順)
- 対象者:18歳以上でフルマラソンへの出場を予定している方
- 参加費:無料
- 募集期間:8月17日(月)～9月4日(金) ※定員に達したら締め切ります
- 申込方法:てんまやRUN申込サイトから応募

URL: <https://moshicom.com/151038>



4 内容

○当日のスケジュール(予定)

時間	内容
9:40～10:00	受付
10:00～10:05	開会挨拶・講師紹介・説明
10:05～10:45	大会前の食事などの座学
10:45～11:00	休憩・移動・集合写真撮影
11:00～11:50	ストレッチやリラックスJOGなどの実技
11:50～12:00	閉会挨拶・解散





○講師

実技担当:重友 梨佐さん(おかやまマラソン大会ゲストランナー)

元天満屋グループ女子陸上競技部。2012年ロンドンオリンピック女子マラソンに日本代表として出場。現在は、ゲストランナーやランニング指導者として活躍。経験に基づく具体的なアドバイスや指導には定評がある。

座学担当:向井 智春さん(天満屋グループ女子陸上競技部 管理栄養士)

天満屋グループ女子陸上競技部で長年にわたり、トップ選手たちの食事管理を担う。自身もフルマラソンを走る現役ランナーで、実践的な栄養・補給に関するアドバイスが好評。

5 その他

主催:天満屋ランニング事業部、おかやまマラソン実行委員会

※本日、岡山県県政記者クラブに、同内容の資料提供を行っております。

【問い合わせ先】

おかやまマラソン実行委員会事務局 藤原・青山 直通086-226-7904



おかやまマラソン 2026

