

中電工陸上競技部コーチ・選手から走り方を学びましょう！

ランニングクリニック

～クリニック内容～

【開講式】

- 座学、質疑応答などトップ選手との交流
- 効率の良いランニングフォームにつながる
体幹トレーニング、ストレッチ
- ラダートレーニング
- 軽いジョグ、流し
- リレー又はインターバルトレーニング

【閉講式】

トップ選手から走り方を学べるチャンス！

《主な成績》

- 2023年 第67回ニューイヤー駅伝2023 8位入賞
- 2024年 第62回広島県実業団駅伝 **優勝**
- 2024年 第63回中国実業団駅伝 **優勝**

中電工陸上競技部選手と走ろう！！



～参加者募集～

場 所 ■ 電光石火みよしパーク 視聴覚室・文化の広場
※雨天時 視聴覚室・多目的広場

日 時 ■ 2025年3月30日(日) 13:00～16:00

参加費 ■ 1,000円(税込) **ミズノランニングサークル**
※施設利用料、保険料に充当 **参加者200円引！**

対 象 ■ 中学生以上男女

持ち物 ■ 動きやすい服装、履き慣れている屋外シューズ
屋内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください。

定 員 ■ 50名 先着順(※先着順・定員になり次第受付終了)

※カルチャーセンター事務所で受付・参加費をお支払い後、視聴覚室へご案内いたします。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理いたします。

※広報用・社内報告用写真を撮影させていただきます。予めご了承ください。

～講師～



橋本直也(ハンモト ナオヤ) コーチ



倉本玄太(クラモト ゲンタ)選手

- 橋本直也コーチ
(広島経済大卒2013別府大分毎日マラソン8位)
- 大崎翔也マネージャー
(大東文化大卒2017びわ湖毎日マラソン8位)

- 倉本玄太選手
(青山学院大卒2024箱根駅伝優勝9区1位)
- 北村惇生選手
(山梨学院大卒2024箱根駅伝1区16位)
- 尾関大成選手
(玉野光南高卒2023年ニューイヤー駅伝6区10位)

主催：電光石火みよしパーク 後援：三次市教育委員会

◎中電工陸上競技部様は、地域貢献活動に尽力されています。

電光石火みよしパーク

TEL：0824-66-3366

〒728-0016 広島県三次市四拾貫神田谷



●営業時間 9：00～21：00

●休館日 毎週水曜日・祝日の翌日
年末年始(12月29日～1月3日)