

松本マラソン完走を目指そう！

ミズノランニングクリニック



2023年度参加者募集中！

講師紹介

場所 ■ 松本市総合体育館 第2駐車場

日程 ■ 4月15日、※5月27日、※6月24日
7月15日、8月19日、9月23日
※10月14日 全7回（すべて土曜日）
※雨天中止・小雨決行 ●詳細・内容は裏面へ

時間 ■ 9:00～10:30

対象 ■ 松本マラソンに興味がある、またはエントリーを検討している方
ランニング初心者の18歳以上の方（高校生不可）

受講料 ■ 1,100円
※税込・保険料含む



オオムラ ハジメ
大村 一

●インターハイ出場
5000m 3000mSC

●箱根駅伝
3年連続出場

●マラソン
自己ベスト2h29m

- 運動のできる服装、ランニングシューズ、お飲み物、タオル、着替え等をご持参してください。
- 定員は20名です。（先着順 WEB・お電話にて承ります）
- 体調には十分ご注意ください。

※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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がございますので、あしからずご了承ください。



松本市総合体育館
TEL：0263-32-1818

〒390-0801 松本市美須々5-1
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 平日・土日祝
8:30～21:00

●休館日 毎週火曜日
年末年始

松本総体HP



Instagram



ミズノランニングクリニック スケジュール

※内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

2023年松本マラソンに向けて

4月15日
土曜日

座学「ランニングの基本～座学編～」 場所:大会議室
〈楽に走なランニングフォーム〉
〈ランニングシューズの選び方〉
実技 まずは走ってみよう！

5月27日
土曜日

実技「ランニングの基本～実践編～」
〈効率的な足の運び方を身に着けるトレーニング〉
〈ランニングウエア選びのワンポイント〉

6月24日
土曜日

実技「走りのクセをチェック」
〈走りのクセ別に改善トレーニング〉
〈ランニングフォームの撮影&チェック〉

7月15日
土曜日

実技「給水のコツと坂道を楽に走るポイント」
〈給水ポイントのデモンストレーション練習〉
〈登り下りの苦手を克服するトレーニング〉

8月19日
土曜日

実技「ランニングフォームの再チェックと改善」
〈ランニングフォームの撮影〉
〈ゆっくり走とスピード走の比較〉

9月23日
土曜日

座学「ランニングフォームの解説と
松本マラソン攻略法」 場所:大会議室
〈撮影したランニングフォームの解説〉
〈松本マラソンのコース紹介と攻略ポイントの紹介〉

10月14日
土曜日

実技「本番直前、マイペースを最終確認」
〈松本マラソン序盤を想定したペースチェック〉
〈5km または 10km チェック走〉

11月12日(日)・・・いよいよ本番！