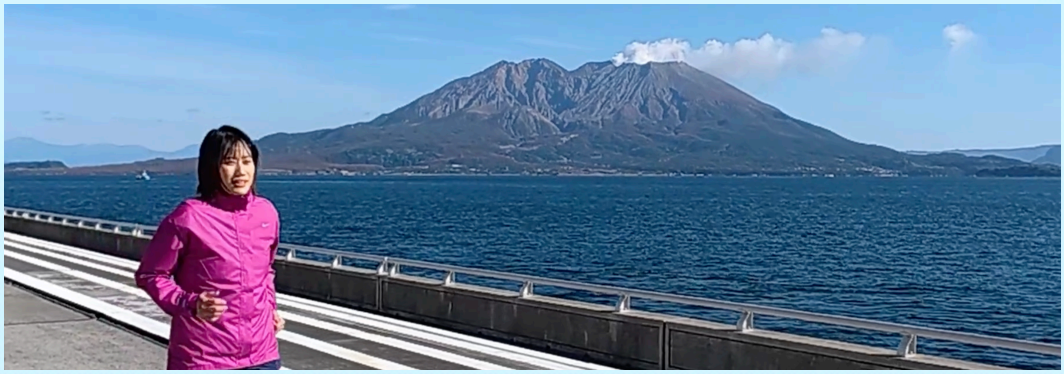
一般社団法人 日本スロージョギング協会
JAPAN SLOW JOGGING ASSOCIATION

マラソン完走攻略の鍵は、
無理なくゆっくり走り続ける習慣化にあった。

スロージョギング®による
マラソン完走のための攻略法　講習と実践



【対象者】
鹿児島マラソン(8.9kmファンラン、フルマラソン)に参加予定者で、完走に不安のある方、
又は、今後いろいろなレース参加を検討されている方**（定員30名）**

【参加費】
本コースの受講料は、無料にて開催させて頂きます。
但し、講習会と実践の場の利用費として、**毎回¥200のご負担をいただく予定です。**

【コース内容】

・事前動画学習	スロージョギングの基本と健康効果について（約30分間） 12月初旬に動画配信予定
・講習&実践①	ランニング運動生理学と走り方について **令和8年12月13日(日)10:30-12:00　鴨池公民館 体育館**
・講習&実践②	持久力向上と運動習慣定着の方法について **令和9年1月17日(日) 10:30-12:00　鴨池公民館 & 鴨池運動公園**
・講習&実践③	本番へ向けた準備方法とランニング人生について **令和9年2月14日(日) 10:30-12:00　鴨池公民館 & 鴨池運動公園予定**

【コースの特徴】
本コースは、田中宏暁福岡大学名誉教授が40年以上にわたるランニングに関する運動生理学研究の理論に基づくマラソン完走攻略法コースです。





【主催】
一般社団法人 日本スロージョギング協会
【講師】
日本スロージギング協会
理事　矢崎浩二



【参加申込み方法】
下記サイトよりお申し込みください
https://forms.gle/6zP1iUGhzz3PXn7eA

お問合せ先
kyaza1201@gmail.ccom　矢崎

申込先QRコード　→

【集合場所】
初回集合場所は、鴨池公民館1F体育館です。
室内シューズをお持ちいただくか、
素足での参加でも大丈夫です。

郡元(鹿児島市電)駅出口から徒歩約9分

