

## ランニングセミナー参加募集！

高知龍馬マラソンでは、**ランニングに興味がある方や目標タイムを達成したい方**を対象にランニングセミナーを開催します！

計7回のセミナーで、豪華講師陣が皆さんの練習をサポートし、大会当日に安心してスタートラインに立てるように支援します。

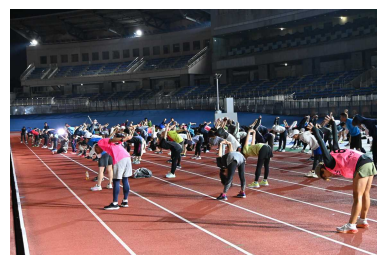
### 第5回目のメニューは 「マラソン完走へのスタミナの育成・効率の良いフォームの習得」

【開催日】 令和7年12月13日（土）  
14:30～16:30（14:00～受付）

【会場】 日本トーターリょうスタジアム  
（高知市大原町158番地）

【講師】 山崎竹丸氏

【内容】 ゴールタイムの目標が4時間台、5時間台、6時間台、完走の4つのグループに分かれて実施します。  
終了後に講師陣から次回セミナーまでの練習メニューをお渡しします。



※写真はイメージです

### 第5回ランニングセミナー募集要項

【対象】 **どなたでも（ランニングに興味がある方や目標タイムを達成したい方など）**

【募集人数】 先着200名（満18歳以上） 【参加料】 無料（保険料は事務局で負担）

【申込方法】 下記申込フォームから氏名、連絡先、高知龍馬マラソンでの目標タイム等必要事項をご記入のうえお申し込みください。

【募集期間】 12月6日（土）まで 定員に達し次第締め切ります。

【その他】 雨天等で内容を変更する場合があります。

※本イベントは、若者交流促進事業の対象イベントです。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2025070200202/>

第6回目以降の募集については大会ホームページで随時発表していきます。

その他、3ページ目の注意事項と申し込み規約を必ずご確認ください

【お申し込み先】 ランニングセミナー申し込みフォーム  
<https://x.gd/lVBkb>

＼申し込みはこちら／

【問い合わせ先】 高知龍馬マラソン実行委員会事務局  
（高知県スポーツツーリズム課内）

TEL：088-823-3971 FAX088-823-3981

E-mail [ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp](mailto:ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp)



# 年間スケジュール (全7回開催予定)



開催日	メニュー	注目ポイント	主な講師
実施済み			
9/16	42.195kmを走り切る身体づくり		
実施済み			
10/15	42.195kmを走り切る身体づくり		
実施済み			
11/1 (第4回)	マラソン完走へのスタミナの育成 効率の良いフォームの習得	長時間の運動に慣れる	山崎 竹丸氏
12/13 (第5回)	マラソン完走へのスタミナの育成 効率の良いフォームの習得	一定のリズムで走る	山崎 竹丸氏
1月 (未定)	マラソン完走へのテクニック習得	体調管理の徹底	山崎 竹丸氏
2月 (未定)	体調管理と調整の方法	マラソンへの意識を 深める	青山学院大学 陸上競技部

※講師・メニューは変更となる場合がございます

## 主な講師紹介

山崎 竹丸氏



マラソンランナー・プロランニングコーチ。高知県出身。高知工業高校で全国高校駅伝に出場。2014年に高知龍馬マラソンで優勝。2016年には市民ランナーの指導をするために「まるランニングクラブ」を設立。

金 哲彦氏



プロランニングコーチ。早稲田大学時代、箱根駅伝で活躍。現在はスポーツ振興に関わる幅広い活動をしている。高知龍馬マラソン2026大会アドバイザー。

## 青山学院大学陸上競技部



第101回箱根駅伝（2025年）で大会新記録をマークし、2年連続8回目の総合優勝を果たす。高知龍馬マラソン2025では全国で初めてペースランナーとして参加。

## ※その他注意事項

- ①ランニングのできるウェア、シューズを準備のうえ、会場にお越しください。
- ②日本トーターリョウマスタジアムの更衣室をご利用いただけます。
- ③雨天決行ですが、天候によってはプログラムの内容を変更させていただく場合があります。  
(雨天の場合は、雨天走路を使用する場合があります)
- ④荒天により警報等が出た場合には、中止となる場合があります。中止となる場合は、当日10:00までに高知龍馬マラソン大会オフィシャルサイトにてご案内いたします。当日は、必ず大会オフィシャルサイトをご確認ください。  
(公式サイト:<https://ryoma-marathon.jp/>)
- ⑤当日は暑さ対策にご留意ください。(給水ドリンクなど)
- ⑥貴重品の管理は各自で行ってください。

## ■イベント申込規約(参加者は、次の申込規約に同意していただくことが参加条件となります。)

- ①セミナー開催中の事故、貴重品等の紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- ②セミナー開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について主催者の責任を問いません。
- ③セミナー開催中の事故・傷病への補償は、主催者側が加入した保険の内容の範囲内であることを了承します。
- ④セミナー開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ⑤主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。

高知龍馬マラソン2026大会まであと約4ヶ月！  
完走を目指す方も、自己ベスト更新を狙う方も大歓迎です。  
プロのコーチが教える、  
・スタミナの効率的な育て方  
・走りやすくなる(効率の良い)フォームのポイント  
これを知れば、高知龍馬マラソン2026をもっと楽しく走れること間違いなし！

