

初心者
大歓迎！



参加者募集中！ 金哲彦氏 ランニングセミナー

～高知龍馬マラソン2027 第3回ランニングセミナー～
42.195kmを走り切る身体づくり
効率の良いフォームの習得



10月 4日(日) 13:00～15:00

開催日

令和8年10月4日(日)
(受付 12:30～)

会場

日本トーターよさこいドーム
(高知市大原町158番地)

定員

200名

参加費

無料 (保険料は事務局で負担)

申込期間：9/28(月)まで

※定員になり次第締め切ります。

参加資格：18歳以上の方

お申込方法：
申し込みフォーム



(連絡先) 高知龍馬マラソン実行委員会
高知市丸ノ内1-7-52
TEL：088-823-3971
FAX：088-823-3981
E-mai：ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp

- ・龍馬マラソンにエントリーしていない方でも参加可能です。
- ・本イベントは、若者交流促進事業の対象イベントです。

主催：高知龍馬マラソン実行委員会

■その他

- ①ランニングのできるウェア、シューズを準備のうえ、更衣を済ませて会場にお越しください。
- ②日本トーターよさこいドームの駐車場をご利用いただけますが、各施設で大会等が開催されていることがありますので、できるだけ乗り合わせや公共交通機関でお越しください。
- 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。
- 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。(タオル・給水ドリンクなど)



■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。

昨年の様子



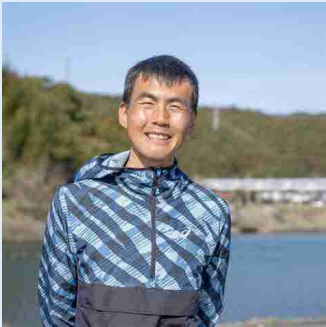
年間スケジュール（集合型：全7回開催予定）

開催日	メニュー	 注目ポイント	主な講師
8/15 (第1回)	マラソン練習の基礎	姿勢、歩き方、走り方	山崎 竹丸氏 片岡 幸成氏
9/5 (第2回)	42.195kmを走り切る身体づくり 効率の良いフォームの習得（下半身編）	走行時間を延ばす	山崎 竹丸氏
10/4 (第3回)	42.195kmを走り切る身体づくり 効率の良いフォームの習得	走りへの理解を深める	金 哲彦氏
11/7 (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（体幹編）	長時間の運動に慣れる	片岡 幸成氏
12/12 (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（上半身編）	一定のリズムで走る	山崎 竹丸氏
1/23 (第6回)	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 片岡 幸成氏
2/20 (第7回)	ENJOY RUNNING 大作戦（予定）	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
※別途、金哲彦氏を講師とするオンラインランニングセミナーを複数回開催予定

主な講師紹介

山崎 竹丸氏



片岡 幸成氏



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。

高知県出身。室戸中学校と安芸高校で、都道府県対抗男子駅伝に出場。卒業後は実業団で活躍し、現在は高知で陸上競技を楽しく教えるため、「Brightness」を設立。ランニングコーチ。

金 哲彦氏



青山学院大学陸上競技部



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2027大会アドバイザー。

第102回箱根駅伝（2026年）で大会新記録をマークし、3年連続9回目の総合優勝を果たす。高知龍馬マラソン2027でもゲストランナーとして参加。