

金哲彦さんの維新公園エンジョイランニングセミナー(開催実績)

1 趣 旨

著名な金哲彦さんを講師に招き、これから走り始める人から基本を学びたい全てのランナーを対象に、基本的なフォームやトレーニングを学び、楽しく継続して走ること、さらには健康増進や生活習慣病予防につながるランニングについてセミナーを開催する。

2 開催日時

令和7年10月18日（土） 午前9時00分から12時00分まで

3 会 場

維新みらいふスタジアム

4 講 師

プロ・ランニングコーチ 金 哲 彦 氏
山口ランニングネットワーク代表 岡 崎 芳 彦 氏

運営協力 山口ランニングネットワーク

5 対 象

走り始めたい人～基本から走りを向上させたい全てのランナー（中学生以上）

6 内 容

- (1) ランニングの効用(会議室)
- (2) ストレッチ＆ケア(フィールド)
- (3) 走り方のポイント(フィールド)
- (4) 一緒に走ってみよう！(フィールド)
- (5) 楽しく続けるには？(会議室)
- (6) 質問コーナー(会議室)

7 受講料 1,000円

8 参加人数 67名



