

# 《江戸川マラソン大会に挑戦！》 ミズノランニング教室



★江戸川マラソン大会★に向けての練習に  
お困りの方、初挑戦の方におすすめ！



## 教室内容

場 所 江戸川区総合体育館 / アーチェリー場  
日 時 ①9月3日(日) ②9月18日(月・祝)  
(各日申込・両日参加可能)  
10:00~12:00

参加費 各:大人 1500円 中高生 1000円  
対 象 中高生以上(10km・3kmに挑戦する初心者の方)  
定 員 各:30名(先着順)  
持ち物 動きやすい服装・飲み物

### 《教室内容》

- ・走るために必要な動き作り ・補助運動&質疑応答
- ・同じペースで走る練習 ・10km又は3kmのランニング練習
- ・近隣周回コースの紹介

### 《申込方法》

- ・総合体育館受付またはお電話での申し込み

### 《申込開始》

- ・8月21日(月) 10:00~

## コーチ紹介 (担当 9月3日)



内野 雅貴  
(ウチノ マサタカ)

所属 ミズノスポーツサービス㈱

### 主な競技実績

全日本大学駅伝 6区、7区出場  
箱根駅伝5区、7区、10区出場  
2008全日本実業団駅伝(ニューイヤー駅伝)7区出場  
フルマラソン自己最高 2時間16分09秒  
(2009別府大分毎日マラソン)  
2014 第50回ニュージーランドロトルアマラソン優勝  
2015 府中多摩川ハーフマラソン 優勝  
2016 羽生ハーフマラソン 優勝

### 主な指導実績

2015 横浜マラソンEXPOステージ講師  
2016 ウェブライダー20撮影モデルフォーム指導講師  
2016 大阪マラソン伴走サポートコーチ

## コーチ紹介 (担当 9月18日)



小杉 俊裕  
(コシギ トシロ)

所属 ミズノスポーツサービス㈱

### 主な競技実績

2009年  
全国高校総体にて  
4×400mリレー優勝  
4×100mリレー4位  
200m個人出場(予選敗退)

### 主な指導実績

ミズノランニングFORM診断システムにて  
年間約300人のフォームをチェック  
ベルマーク運動会必勝塾 講師  
足立走り方スクール メイン講師  
ミズノが展開する走り方教室、運動会必勝塾  
ランニングクリニックの講師を担当

資格

MIZUNO/ランニングFORMゴールドアドバイザー