

高尾憲司

ジョギングセミナー

ジョギングを始めたいけど一歩が踏み出せない…。
下関海響マラソンをなんとか完走したい…。

元・世界陸上
10,000m日本代表
高尾憲司さん



トップアスリートと一緒に
関門海峡を駆け抜けよう!!

今年で12回目となります。高尾憲司さんのジョギングセミナーです。毎回、初心者から上級者の方まで幅広く参加されています。今回のセミナーは初心者も上級者もためになる他では聞けない講演と、火の山から関門トンネル人道を経由して門司港レトロを楽しくジョギングペースで往復します！まるででの正しいフォームなど分かり易く指導していただけます。これからカラダを動かしたい！マラソンを完走したい！そんなみなさんを応援するセミナーです！

令和元年 2019

5月12日

●受付 8:30~9:00

●講義 9:00~10:30

講演演題:

「マラソン初心者も上級者も高尾憲司とスタート」

●実技 10:45~12:15

ランニング指導(片道4kmの往復)

火の山ユースホステル⇨関門トンネル人道⇨門司港レトロ

●閉会 12:15~12:30

なんでも質問コーナー

●解散 12:30



高尾憲司プロフィール

1993-2006年 / 旭化成陸上部在籍

※世界ジュニア選手権10000m銀メダル

※世界陸上10000m日本代表(95.98年)

※バンコクアジア大会10000m金メダル

※全日本実業団駅伝4回優勝・区別賞4回

※マラソンベスト 2時間11分31

2008年 / 株式会社ブルーミング設立 代表取締役

2012年 / 大阪産業大学人間環境学部スポーツ健康科学卒業

2017年 / 立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科修士課程修了

2009-現在 / 一般市民からタレントへのランニング指導

2011-2012年 / 大阪府立高校駅伝部コーチ

2013-現在 / 立命館大学男子陸上部競技部長距離コーチ

2016年 / リオパラリンピック候補候補女子マラソン近畿選手指導(公入賞)

参加費 ※当日会場にてお支払い下さい。

1,000円 (高校生以下500円)

対象

ジョギングを始めたい方～
下関海響マラソンを完走したい方

定員 60名(先着)

申し込み方法

①住所、②氏名、③年齢を記入し、ハガキ、電話、FAXのいずれかの方法で、下記の菊川スポーツクラブ事務局まで申込みください。

・運動のできる服装でおこしください。・給水用のお飲物はご持参ください。

会場

海峡の風 火の山ユースホステル
山口県下関市みもすそ川町7-1



・駐車場に限りがございます。乗り合わせでのご来場をお願いします。

主催
お問合せ
申し込み先



一般社団法人 地域・健康・人づくり
菊川スポーツクラブ 事務局

〒750-0317 下関市菊川町下関校61-1 下関市栗川運動公園内
TEL:083-287-2820 FAX:083-287-3000

共催 山口ランニングネットワーク・きくがわ愛委会
後援 下関市・下関海響マラソン実行委員会
協力 ゆるトコランニング