

福士 加代子さんによる ランニング教室



フォーム改善
正しい走り方?

令和4年10月24日 月

AM 9:00~12:00

サイン会
開催!

【開催場所】久米島ホテルドーム

入場無料

どなたでも参加可

マラソン大会翌日の10月24日(月)に、久米島ホテルドームにて福士加代子さんによるランニング教室を開催します。様々な記録を打ち立ててきた「トラックの女王」による指導は、大変貴重な経験となりますので、ぜひご参加下さい！また、ランニング教室後サイン会及び書籍の販売も行います。

講師の紹介

世界選手権女子マラソン銅メダリスト

福士 加代子 さん

(ふくし かよこ)



1982年3月25日生まれ。青森県北津軽郡板柳町出身。2004年アテネ五輪から2016年リオデジャネイロ五輪まで、日本の女子陸上選手では初めてとなる五輪4大会連続出場を果たす。3000m、5000m、ハーフマラソンで日本記録を樹立。マラソンでは、2013年モスクワ世界選手権で銅メダルを獲得するなど、22年間、日本女子長距離界の第一人者として活躍。今年1月の大阪ハーフマラソンを最後に第一線を退き、現在はワコール女子陸上部のアドバイザーとして女子陸上界の発展のために貢献している。

■ 関連イベントのお知らせ ■

台風11号の影響により延期となっていたマラソン関連シンポジウム「市民マラソンとまちづくり」は10月16日(日)に開催する運びとなりました。コロナ禍でのスポーツイベント開催意義について、基調講演やパネルディスカッションを通して会場全体で再確認します。入場無料となっておりますので多くの町民の皆様のご参加をお待ちしております。詳細は、久米島町HPまたは久米島マラソンHPをご確認下さい。

■ サブイベントのご案内 ■

10月16日(日)午前9時より久米島ホテルドームにて(株)ランフィット所属の“コジコジ先生”こと、小島成久トレーナーによる体験型ランニング教室を開催します。初心者から五輪候補選手まで幅広い層に指導経験のある小島トレーナーが、背伸びランニングやコジコジボールを使ったエクササイズを実践指導します。参加費無料、申し込み不要でどなたでもご参加できます。

開催日：令和4年10月16日(日) 14時～
場 所：久米島町具志川農村環境改善センター
入場料：無料
基調講演：有森裕子さん(2大会連続五輪メダリスト)
パネリスト：有森裕子さん
横山周平さん(県立中部病院感染症内科医師)
中川修一さん(湘南国際マラソンディレクター)
多良間光留さん(石垣島マラソン事務局)
ファシリテーター：宮里大八さん(沖縄市観光スポーツ振興課主幹)

