

# 走れる身体プロジェクト

## フィジカルトレーニング教室



当教室参加者の中(希望者)から抽選で、福岡マラソン2026の出走権を付与いたします。  
(出走料は別途必要です。)

### 場所

ももち体育館  
競技場

### 料金

3,000円

### 日程

9月1日～10月13日  
毎週火曜日  
※9月22日は除く  
予備日 10/27

### 時間

19:30～20:30

### 教室内容

初心者ランナーを対象としたフルマラソン完走プロジェクトを福岡マラソン実行委員会と連携して行う教室です。足に負担をかけにくい正しい走り方と、ランニングに必要な知識・筋力を身につけるために、座学を交えながらフィジカルトレーニングを実施します。

### 講師紹介・講師経歴

健康運動指導士・スポーツトレーナー

## 中村 優介

2023・2024・2025 福岡マラソン完走プロジェクト講師

2023年 福岡マラソン 3時間 27分完走



- 2023・2024・2025 福岡マラソン完走プロジェクト講師
- 帝拳ジム所属 豊嶋亮太選手 フィジカルトレーナー
- ももち体育館『はつらつ健康体操』講師
- 糸島市運動公園 フィジカルトレーニング教室講師
- 公民館での貯筋運動プログラム教室 講師
- 高校部活動 フィジカルトレーニング指導
- 公共施設での幼児運動教室・研修指導
- 短期大学でのトレーニング指導
- こどものかけっこ教室 講師

### 各回のテーマ

- 第1回目 9月1日 **フィジカル入門** / 身体づくりの基礎
- 第2回目 9月8日 **ランナーに必要な栄養学**
- 第3回目 9月15日 **若々しく走り続けるための身体づくり**
- 第4回目 9月29日 **体のケアと怪我予防**
- 第5回目 10月6日 **大会1か月前の身体づくりと最終調整**
- 第6回目 10月13日 **大会前に必要な準備と42.195kmへの心構え**

### 申込概要

- 事前申込制 定員 **30名(抽選)**
- 申込期間 **2026年7月1日～7月31日**
- 申込方法 **ももち体育館ホームページ または 窓口**
- その他 **応募多数の場合は抽選 / 当選者のみ通知**

### 主なスケジュール

- ～10分 テーマについての座学と実技
- ～15分 ウォーミングアップ
- ～45分 フィジカルトレーニング
- ～終了 クールダウン

### 申込・詳細



これからランニングを始めたい方、マラソン大会に挑戦したい方、走り方や身体づくりを基礎から学びたい方におすすめです。初心者の方も安心してご参加いただけます！

福岡市ももち体育館  
福岡市早良区百道2-3-15  
TEL 092-851-4550