

# ランニングクリニック

## 12/21 日

ファミリー向け 10:20~12:20  
初心者ランナー向け 13:30~15:30



## 目指せ！2026板橋Cityマラソン完走！

プロトレーナーのアドバイスを受けて  
楽しくケガなく当日を走りぬこう！



- ・靴の履き方選び方
- ・フィジカルリテラシー
- ・長く走り続けるためのトレーニング
- ・ラン後のセルフケア 等

2026板橋Cityマラソン会場を体験！

※雨天の場合は室内で行います

効率のよい走り方や  
フォームの確認  
レース当日のアドバイスを聞こう！



「ファミリー向け」では  
運動ゲームや親子ストレッチなど  
キッズも楽しんで取り組めるメニューを紹介するよ！

### 講師 遠山 健太 氏

株式会社ウイングート代表取締役  
スポーツ健康科学博士  
元全日本フリースタイルスキーチームフィジカルコーチ



### 株式会社ウイングート所属トレーナー



#### 岸田 勇太 氏

フルマラソン7回完走(ベスト3時間30分)  
奥武蔵ウルトラマラソン70km完走(9時間37分)



#### 菊本 雄大 氏

日本スポーツ協会公認  
アスレティックトレーナー(JSPO-AT)

会 場 〉 板橋区立リサイクルプラザ 及び荒川河川敷周辺

対 象 〉 小学生以上 ※2026板橋Cityマラソン登録者以外も参加可能

定 員 〉 ファミリー向け 15組 / 初心者ランナー向け 30名

持ち物 〉 ランニングシューズ、動きやすい服装、水筒(必要な方は着替え)

参加費無料 / 雨天決行  
※室内メニューで開催

### お申込方法

ホームページ 〉 <https://itapla.com/events/>

電 話 〉 03-3558-5374

※受付開始：11/22(土) 9:00～ 先着順 (定員になり次第締切)

