

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

株式会社ウインゲート代表取締役
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



株式会社ウインゲ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-ムペ-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)



いたぶら

東京都板橋区舟渡4-16-6
開館時間 9:00-17:00

板橋区立リサイクルプラザ

駐車場あり
4館送迎無料バス 土日祝・夏休み期間運行
国際興業バス [舟渡小学校]下車 徒歩7分