

初心者のための ランニング教室

ランニングを始めたい方、「ふくい桜マラソン2026」でマラソン(42.195km)に初挑戦する方、前回大会で完走出来なかった方など大歓迎!!

人気

ランニングコーチ 原田 拓さん
(プロランナー)
がやって来る!!

① 出張! たくプロ講習会 & プチランニング

【ランニング“超”初心者コース】

～まずはウォーキングから始めよう～

内容

「まずはウォーキングから」の方にぜひ知って欲しい! 歩くと走るとの違いとは? 「続かない」「膝が痛くなる」その原因は始め方にある! ランニングのプロが、だれでも実践できる正しい始め方をどこよりも分かりやすくお伝えします。

期 日	定 員
2025年10月4日(土)	25人
2025年10月5日(日)	25人
時 間	10:30～ (受付開始10:00)

※いずれも1時間半程度、実施内容は同じ
※初マラソン完走目標コースを含め複数回参加不可

【初マラソン完走目標コース】

内容

マラソンに「キツイ」練習は実はNGだった! 安全にトレーニングを続けられる方法を分かりやすくお伝えします。



期 日	定 員
2025年10月4日(土)	25人
2025年10月5日(日)	25人
時 間	14:30～ (受付開始14:00)

※いずれも1時間半程度、実施内容は同じ
※ランニング“超”初心者コースを含め複数回参加不可

② ふくい桜マラソン直前講習会 **たくプロ直伝**

内容

マラソンは「キツイ」を我慢するスポーツではない。余裕をコントロールする安全なスポーツだ! 失敗しないレースプラン作成方法をお伝えします。

2026年3月中旬頃 ※日時・場所は上記①の参加者に別途お知らせします。



**ランニング教室では、
年間800レッスンをこなす**

講師 **原田 拓さん**

(プロランナー
ランニングスクールフロッグ代表)

箱根駅伝2度出場(国士舘大学)、ニューイヤー駅伝では、エース区間の4区を走る。JALホノルルマラソン2012・2014日本人1位、2015年は大会公認トレーナー就任。だれでも取り組める『たくプロ流マラソンメソッド』には定評があり、年間800レッスンをこなす。YouTubeチャンネル3万登録



**Instagram
フォロワー2万人**

講師 **まえこーさん**

(福井の伴走ランニングコーチ)
※サポートメンバー

ランニング歴18年、JAAF公認陸上コーチ。9年繰り返したケガを乗り越え、自己ベストを更新した経験を通じて、ランニング初心者やケガに悩む人に向けた情報発信を行っている。Instagramフォロワー2万人

※2025年8月1日時点



■プチランニングコース(4km)

※講習会後にプチランニングを行います。

※歩道を走りますので、交通ルールを守ってご参加ください。



～ 講習会時の持ち物 ～

- 運動ができる服装
- 汗ふきタオル
- 水分補給用の飲み物

場 所

THE SUPER XEBIO スーパースポーツゼビオ

フェアモール福井大和田店

福井市大和田町2丁目1230(アピタ福井大和田店内)

参加費

1,000円/回(当日現金払い)

ただし、講習会の日までに「ふくい桜マラソン2026」にエントリーされた方は無料とします。該当する方は、当日、RUNNETのエントリー履歴画面で確認させていただきますので、スマートフォンの画面が当該画面を印刷した紙をお持ちください。

申込方法(先着順)

e moshicom による
ウェブエントリー

【申込締切】

9月30日(火)



参加特典
[1]

**ランニング
シューズ試着会**

講習会開催に合わせ、ランニングシューズの選び方などを含めた試着会を開催します。

参加特典
[2]

自主練習会参加権
【各回定員30名】

ゼビオ福井大和田店主催の自主練習会に参加いただけます。講師の「まえこー」さんと一緒に動き作り運動等に取り組みます。

- ① 11月29日(土) 8:30
- ② 12月13日(土) 5
- ③ 1月17日(土) 9:30
- ④ 2月28日(土)

集合場所/ゼビオ福井大和田店

参加特典
[3]

**ランメトリックス
貸し出しサービス**
【各回定員10名】

左記の自主練習会参加者の方には、ご自身の走行フォーム等をスマホで可視化できるランメトリックスを貸し出します。(練習会中のみ)
※アプリダウンロードが必要です。

参加特典
[4]

体組成計測定
(Charder)
5回分プレゼント

ゼビオ福井大和田店にて内臓脂肪レベル、骨格筋率、体脂肪率、基礎代謝、体年齢などのデータを測定いただけます。

(通常価格:1回/1,000円)

※参加特典[1]と[2]は、エントリー時に併せてお申し込みください。

お問い合わせ

ふくい桜マラソン実行委員会事務局

(福井県交流文化部文化・スポーツ局ふくい桜マラソン課内)

TEL: 0776-20-0539

(平日9:00~17:00)

MAIL: marathon@pref.fukui.lg.jp