

報道関係者各位

令和4年7月15日

“大会100日前イベント”の参加者を募集します！！ ～福岡マラソン2022「First Stepプロジェクト」始動～

福岡マラソン2022「First Stepプロジェクト」の一環として、大会100日前イベントを実施します。

このプロジェクトは、運動習慣のない中高年世代の方を中心に、楽しみながら、講演や運動教室等に参加してもらい、運動習慣や健康づくりに関する知識を身につけていただく取り組みです。

プロジェクト第1弾「大会100日前イベント」の参加者（先着50名程度）を募集いたしますので、広報及び当日の取材についてご協力をお願いいたします。

大会100日前イベント概要

☆テーマ

主にマラソン初挑戦の方や久しぶりにマラソンに参加される方など、マラソン初心者に向けての基礎知識や楽しくマラソンを走るコツなどを学ぶ

◆日時：令和4年8月7日（日）9：40～12：40（小雨決行）（★受付9：00～ 開場9：30～）

◆場所：【第1部：講演】福岡市美術館 ミュージアムホール（福岡市中央区大濠公園1-6）

【第2部：実践】舞鶴公園 三ノ丸広場

◆内容：（連携団体：NPO法人 足もと健康サポートねっと）

第1部（講演）9：50～11：40

「ランニングコーチが伝える 楽しく・楽にマラソンを走るコツ」

講師：aile ランニングクラブ代表 藤井翼氏

「走る看護師が伝授 ランニング時の熱中症とその対策について」

講師：唐津赤十字病院 看護師 吉田のぞみ氏

「シューフィッターが紐解く 快適に走れるシューズの選び方と履き方」

講師：On Japan シューフィッター 前田誠氏

「健康運動指導士に学ぶ ランニングに効果的なストレッチ」

講師：福岡大学病院リハビリテーション部 健康運動指導士 松田拓朗氏

第2部（実践）12：00～12：40

「レッツ！スロージョギング®」 講師：（一社）日本スロージョギング協会

※プロフィール詳細は別紙1、2参照

◆定員：50名程度（先着順）

◆募集期間：令和4年7月15日（金）～令和4年7月29日（金）※定員に達し次第募集を締め切ります。

◆応募方法：福岡マラソン大会HPから申込書（別紙3）をダウンロード

https://f-marathon.jp/event/first_step.php

必要事項を記入の上、下記にメールで申込み（5名まで同時申込み可）

【送付先アドレス】f-marathon@city.fukuoka.lg.jp



スロージョギング®

ニコニコペース®で行うジョギングで運動効果が高く、メタボ対策、生活習慣病予防などにも効果的。

※スロージョギング®は（一社）日本スロージョギング協会の登録商標です。

※荒天の場合、本イベントは中止となる可能性があります。

イベント実施の有無については、前日に公式HPにてお知らせします。

※本件につきましては福岡市政記者及び伊都国記者会へもお知らせしております。

お問い合わせ

福岡マラソン実行委員会事務局

担当：的野・松尾

TEL：711-4676

OFFICIAL SPONSORS

GOLD SPONSOR



SILVER SPONSOR



OFFICIAL VOLUNTEER SPONSOR



OFFICIAL WEAR PARTNER



OFFICIAL SPORTS DRINK PARTNER



OFFICIAL FUN-RUN SPONSOR



NPO法人 足もと健康サポートねっと (<https://ashimotokenko.com/>)

代表 竹内 一馬 氏

医療法人たけうち 六本松 足と心臓血管クリニック 院長
福岡大学 臨床教授

全ての人に、苦痛と故障なく歩く喜びを知ってもらうため、糖尿病患者をはじめとする足に悩みを持った方に対する支援事業、医療機関やその他の足に関する事業者の連携等の支援事業を行い、足に悩みを持った方に対するより適切な対処や、足に関するより健全な医療や関連業界の進展により、より快適で健全な社会の創造、経済の振興に寄与することを目的とする。

講師紹介

藤井 翼 氏

aileランニングクラブ 代表

日本体育協会公認スポーツリーダー
日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ

全国インターハイ（埼玉）3000mSC 準優勝（日本人トップ）
第58回全国高校駅伝 総合2位 5区区間2位
第59回全国高校駅伝 総合優勝（日本人チーム高校最高記録）
5区区間賞（現コース記録）

仲間と楽しく走ることをベースに、楽しく走るをモットーとして自分自身も走りつつ、学生から市民ランナーの方へランニング指導を行っている。

吉田 のぞみ 氏

日本赤十字社 唐津赤十字病院 看護師

日本静脈学会認定弾性ストッキングコンダクター
日本フットケア学会認定フットケア指導士
日本下肢救済・足病学会 下肢認定師
日本糖尿病診療指導士
佐賀糖尿病療養指導士

ダイエット目的でスロージョグを覚えてもらい、その後ファンラン、トレイルを完走。看護師目線でのランニング時注意点を解説。

前田 誠 氏



On Japan シューフィッター

オン・ジャパン株式会社
 FHA公認マスターオブシューフィッター
 ノルディックフィットネスインストラクター
 福岡マラソン公認コーチ2016～現在

幼少期に交通事故で足を痛め後遺症で足腰を痛めやすい身体となり身をもって「足と靴の大切さ」を知る。その後、靴業界に入ってシューフィッターとなり、怪我し易いランナー側の視点で細かなカウンセリングを行い「ランニング障害の予防」にこだわった指導でマラソン完走者多数。

松田 拓朗 氏

福岡大学病院 リハビリテーション部
 (博士・健康運動指導士)

NPO法人 足もと健康サポートねっと (理事、編集長)
 一般社団法人 日本スロージョギング®協会 (アドバイザー)

「安全で効果的な運動」をテーマに2003年より運動に関する研究を実施。現在は心疾患や糖尿病などの生活習慣病、高度肥満患者の運動指導・研究を行っており、2016年からはスロージョギング®の提唱者でもある恩師 (田中宏暁 / 福岡大学名誉教授) の影響でマラソン、トレイルランニングの研究も開始。

一般社団法人 日本スロージョギング協会

スロージョギングを社会に普及させることを目的とし、運動生理学・健康科学・体力学の発展を図り、市民の健康増進に貢献するため、スロージョギング教室・講演会等様々な事業を開催している。


スロージョギング®

(歩くペース (時速3-5km程) でゆっくり走る)

ニコニコペース®で行うジョギングで運動効果が高く、メタボ対策、生活習慣病予防などにも効果的。

公式ホームページ <https://www.slowjogging.org/>

大会100日前イベント参加申込書

<p>◆日 時 令和4年8月7日(日) ※少雨決行 9:40~12:40 (受付:9:00~ 開場:9:30~)</p> <p>◆集合場所 福岡市美術館</p> <p>◆内 容 【第1部】講演 【第2部】実践</p>	
--	--

【申込み規約・注意事項】下記の規約に同意の上、申込みすること。

- ①主催者は、疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負わない。
- ②未成年者は、必ず保護者の同意を得て参加申込を行なうこと。
- ③新型コロナウイルス感染症対策については、大会ホームページを確認すること。
- ④イベント当日は、高温になることが予想されるため、無理をせず、休憩時間に関わらず、各自水分補給及び休憩を取ること。
- ⑤イベント時に撮影した映像・写真について、主催者は、ホームページ・SNS等での広報に使用することができるものとする。

申込日 月 日

代表者	フリガナ		年齢		性別	
	氏名					
	電話番号					
	E-mail					
	ランニング歴					
代表者以外の参加者 (4人まで)			年齢		性別	ランニング歴
			年齢		性別	ランニング歴
			年齢		性別	ランニング歴
			年齢		性別	ランニング歴
			年齢		性別	ランニング歴

★上記必要事項を記入の上、下記にメールでお申込みください。

【送付先アドレス】 f-marathon@city.fukuoka.lg.jp

※件名は「大会100日前イベント申込」としてください。

【お問合せ先】福岡マラソン実行委員会事務局	担当：松尾・富永
TEL：092-711-4676	