走る楽しさを見つけよう！

# 愛らぶ高梁 ランニングクリニック

**日時**
令和9年 1月10日(日)
10時～16時45分
※雨天等で延期あり → 1月17日(日)

**場所**
神原スポーツ公園
多目的グラウンド
（シャルムスタジアム）

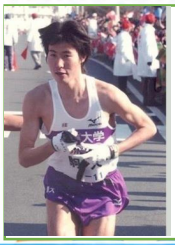
**参加費**
100円
（保険代含む）

**申込み締切**
令和9年
1月5日(火)

**申し込みはこちらから**

## スペシャルアドバイザー

**田中 宏樹 さん**
（高梁市出身）



田中さんが箱根駅伝で激走する姿！
（出典 youtube）

**プロフィール**

高梁市川上町出身。川上中学校では野球部として汗を流し、倉敷高校へ進学後に本格的に陸上競技を始める。その後、駒澤大学へと進学。箱根駅伝に４年連続で出場し、チームの４連覇に貢献。自身は1･2年時は５区を走り、区間４位と区間２位。3･4年時は４区で区間賞を獲得。４年時には、主将を務める。「４連覇はチームの力。たまたま自分が走っていただけ」と語るほど、仲間想いの一面をもつ。大学卒業後は、中国電力陸上部で実業団ランナーとして活躍。青梅マラソン優勝（2007年）、中国実業団駅伝で７年連続区間賞など輝かしい記録を残した。自己ベストは１００００m＝２８分31秒。マラソンは２時間13分09秒。現在は、「走ることの奥深さと楽しさを伝えたい」という思いで活動されている。

## コース紹介

全てのコースでタイムトライアルを実施します（上限1000mを予定。距離は各自で設定可能）

### ① 親子コース

10:00 ～ 11:45

定員　親子ペア20組40名
対象　小学6年生までの親子ペア

**こんな人におすすめ！**

- ✔ 家族でランニングを楽しみたい
- ✔ ゲームを通じて走る基礎を学びたい
- ✔ ペアで走るコツを学びたい



### ② 初・中級コース

12:30 ～ 14:15

定員　40名
対象　小学5年生以上

**こんな人におすすめ！**

- ✔ １キロ５分を楽に走るためのコツを学びたい
- ✔ ランニングを続けるための練習方法を知りたい
- ✔ 走ることをはじめてみようという人



### ③ 上級コース

15:00 ～ 16:45

定員　20名
対象　中学生以上

**こんな人におすすめ！**

- ✔ 継続してトレーニングをしている人
- ✔ 10キロ40分を切りたい人
- ✔ 実践的なトレーニング（インターバル）をやってみたい人



主　催　高梁市教育委員会スポーツ振興課
共　催　高梁市スポーツ協会
問い合わせ先　TEL 0866-21-0425
MAIL sportsshinko@city.takahashi.lg.jp

**申し込み〆切**
令和9年 1月5日(火)

たくさんのご参加お待ちしています！