



愛らぶ たかはし ランニングクリニック

初級者 コース

【日時】
令和7年11月30日(日)
10:00～12:00

【場所】
ききょう緑地グラウンド
(高梁市落合町近似93-1)

【定員】 40名

【こんな人にオススメ】

- ・ランニングを始めたばかり
- ・体力向上をしたい
- ・5km,10kmを完走したい

【対象】

- ・小学4年生から大人

申込×切 11/25 (火)

親子 コース

【日時】
令和7年12月14日(日)
10:00～12:00

【場所】
ききょう緑地グラウンド
(高梁市落合町近似93-1)

【定員】 親子ペア20組40名

【こんな人にオススメ】

- ・家族で遊びを通じてランニングを楽しみたい
- ・ペアで走るコツを学びたい

【対象】

- ・5歳から小学生までの親子ペア

申込×切 12/9 (火)

上級者コース

【日時】
令和8年1月12日(月・祝)
10:00～12:00

【場所】
神原スポーツ公園
多目的グラウンド
(高梁市松原町神原2323-5)

【定員】 20名

【こんな人にオススメ】

- ・トレーニングを継続的にやりたい
- ・自己記録を更新したい
- ・10kmで40分を切りたい

【対象】

- ・中学生から大人

申込×切 1/6 (火)

スペシャルアドバイザー 【プロフィール】



たなか ひろき
田中 宏樹さん
(高梁市出身)

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。

要申込

お申込みは
こちらから



【問い合わせ】

主催:高梁市教育委員会スポーツ振興課

共催:(一社)高梁市スポーツ協会

協力:地域おこし協力隊 藤原恵佳

☎ 0866-21-0425

(一社)高梁市
スポーツ協会HP



スポーツ振興課
HP

