

最高の達成感をあなたに…😊

# 福岡マラソン完走



# チャレンジ講座

～最初の第一歩から本番まで  
あなたの「完走」を優しく伴走します～

～講師よりひと言～

**津秋敬之**(つあき たかゆき) 1993年5月4日生まれ おうし座

ジムトレーナー、スイミングコーチの経験を活かし、福岡マラソン完走をサポートいたします!

私自身、昨年初めて挑戦した福岡マラソンを4時間20分で完走し、「正しい準備と継続」の大切さを実感しました。

運動や食事管理のポイントを、わかりやすくお伝えしますので、完走に不安がある方も一緒にゴールを目指して頑張りましょう!



講師 **津秋 敬之**(つあき たかゆき)  
【実績】福岡マラソン 初出場・初完走(4時間20分)

## 日程

2026年8月29日(土)～10月24日(土) 全6回

(8/29・9/5・9/19・10/3・10/10・10/24)

## 時間

19:00～20:30

## 場所

糸島市運動公園

(サブアリーナ・ジョギングコース 他)

## 対象

18歳以上(高校生を除く)

## 定員

20名

## 参加料

6,000円(税込)

～ 講座内容 ～

1回目…練習法、シューズの選び方

2.3回目…正しいフォームと基礎体力づくり

4回目…60～90分ペースランニング

5回目…10km走ランニング

6回目…前日の過ごし方と調整法



## 申込期間

2026年7月1日(水)～7月31日(金)

※応募多数の場合は抽選(当選者のみ通知)



## 申込方法

糸島市運動公園HP・お電話・直接窓口・QRコード→

**\*参加者特典\***「福岡マラソン2026」出走権(出走料は別途必要) ※抽選

糸島市運動公園

〒819-1141 福岡県糸島市蔵持686-1

電話:(092)321-1755 (AM9:00～PM22:00)

※7/6(月)・13(月)・21(火)・27(月)は休館日です。