

～トップアスリート事業 指導セミナー～  
大人のランニング教室

いつまでも健康な生活をおくるための体づくりを目標に、体幹を意識した歩き方の基礎・基本から、誰でも簡単に取り組めるストレッチや脳トレーニングまで、ウォーキングや短距離走を交え、心と体を動かす心地よさを体感しました。



■講師：

風見節子（田浦中学校卒業）

2012-2019 よこすかシーサイドマラソン連覇

2018-2019 横浜マラソン連覇

東京マラソン、大阪マラソン、名古屋ウィメンズマラソン、ほか 多数出場  
河口文（武山中学校卒業）

元全日本実業団女子駅伝選手（Panasonic）

日本ランニング協会ランニングアドバイザー

秋山桃子（鷹取中学校卒業）

2020 青梅マラソン 10km 優勝

2017-2019 全日本実業団女子駅伝出場（ユニバーサルエンターテイメント）

藤森安奈（武山中学校卒業）

2013 アジア陸上選手権リレー日本代表（銀メダル）

2014 世界リレー選手権日本代表

三橋政義

JFFA 公認コーチ、JSPO 公認陸上コーチ 3

元神奈川県国体投擲コーチ、神奈川県中体連陸上投擲コーチ

■日時と場所：

・不入斗公園陸上競技場

令和5(2023)年10月22日(日) 9:00～11:45

・はまゆう公園

令和5(2023)年11月26日(日) 9:00～11:45

■主催：一般財団法人シティサポートよこすか

■運営：一般社団法人よこすかスポーツ・M学舎 BAO

■後援：横須賀市、横須賀市教育委員会

■対象：年齢、性別不問

■参加者：

	参加者	スタッフ	計
10月22日	42名	13名	55名
11月26日	42名	14名	56名
計	84名	27名	111名

