



ハーフもフルも完走をめざそう！プロジェクト
ステップアッププログラム

青山剛コーチの 「体幹で走れるカラダづくり」 セミナー

ビギナーにも上級者にも、ためになるクリニックとお役立ち情報がいっぱい!!

ケガなくランニングを続けるためのストレッチや基礎ドリル、実践ランニングを行います。

特典① 参加賞あり

特典② オークリー最新スポーツサングラス試着体験

2026.1.11日
9:20～13:00 (9:00～受付開始)

会場 香川県立丸亀競技場

対象 第78回 香川丸亀国際ハーフマラソン出場予定者
※申し込みしていない方もOK!

定員 150人程度

参加料 1,000円 (保険料を含む)

インターネット「イー・モシコム」、香川県立丸亀競技場の管理事務室窓口
または電話にて受付中です。参加料は当日、受付の際にいただきます。

【イー・モシコムでの申し込み方法】右の二次元コードを読みとるか、
URL 「https://moshicom.com」へアクセスし、「香川丸亀」で検索!



※運動に適した服装・靴の着用をお願いします。 ※小雨決行

- 主催：香川丸亀国際ハーフマラソン大会組織委員会
- 後援：香川県立丸亀競技場
- 協力：三田飲料 / かがわマラソン実行委員会

講師

あおやま たけし
青山 剛 氏

(プロフェッショナルランニングコーチ)

- 1974年生まれ 東京都出身
 - (社)日本トライアスロン連合強化チーム・指導者養成委員
 - パーソナルコーチングシステム・チームアオヤマ代表
- ホームページ <http://www.coach-aoyama.com/>

トライアスロンのプロ選手から、
長年の目標であったプロコーチとして、
オリンピック選手のコーチに転身。
現在は、競技者だけでなく、
子どもや初心者ランナー向けに幅広く
「プロコーチ」として指導の幅を広げ、
レースディレクターとして大会運営など
にも携わっている。パーソナルコーチング
システム「チームアオヤマ」をはじめ、
全国各地でセミナー、セッション、講演、教室を開催中。

大会公式 ペースランナー



体幹を使って走れる
カラダづくりを
指導させていただきます。
ぜひご参加ください。

