

# 京都マラソン2013

# 自己記録 更新を目指す!

平成25年

日時

第1回 1月22日(火) 19時から20時30分まで  
会場:京都市市民スポーツ会館会議室

第2回 1月27日(日) 10時から12時30分まで  
会場:宝が池公園周辺

第3回 2月14日(木) 19時から20時30分まで  
会場:京都市市民スポーツ会館会議室

第4回 2月24日(日) 10時から11時30分まで  
会場:京都市市民スポーツ会館会議室

第5回 3月2日(土) 10時から11時30分まで  
会場:西京極総合運動公園陸上競技場

講師

山本 佳子氏 ランニングアドバイザー  
元女子マラソンランナー (元女子日本記録保持者)  
河合 美香氏 龍谷大学准教授  
中 康匡氏 スポーツドクター(なか整形外科医院)

参加料

1,500円(全5回分) ※第1回の講義の際にお支払いいただきます。

定員

50名(抽選)

申込期間

平成24年12月17日(月)から  
平成25年1月10日(木)まで(必着)

申込方法

はがき、FAX、ホームページで受付します。  
住所・名前・年齢・電話番号・マラソン経験(〇回等)を  
記載の上、下記の申込み先までお申込みください。

その他

当選は、当選通知の発送をもって代えさせていただきます。  
当選通知は1月中旬に発送いたします。  
参加者は万全な健康管理のもとに参加してください。  
全ての参加者に対し、万一、講座中に事故があっても、主催者は加入保険の範囲  
または応急処置以外の責任は負いません。

申込み・問い合わせ先

主催/財団法人京都市体育協会

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1

TEL:075-315-4581 FAX:075-313-6043 URL: <http://www.kyoto-sports.or.jp/>

共催/京都市 後援/京都マラソン実行委員会、京都新聞社、KBS京都



やまもと よしこ  
**山本 佳子**

生年月日 1970年6月6日 兵庫県生まれ  
出身地 兵庫県神戸市 ※現在は京都市在住  
出身校 滝川第二高等学校

**ランニングアドバイザー  
元女子マラソンランナー  
(元女子日本記録保持者)**

初マラソンは1989年に高校生で出場した大阪国際女子マラソン。9位という成績であったが、日本人では2位でゴール。この年より新設されたフレッシュランナーズカップ賞を受賞した。ゴールタイムの2時間38分10秒は高校生としては増田明美に次ぐ歴代2位の記録であった。(現在は同マラソン大会で高校生の出場は不可)。

92年の大阪国際女子マラソンから'93年のアムステルダムまで、連続5レースで2時間30分の壁を突破。これはロザ・モタ(ポルトガル)、クリスチャンセン(ノルウェー)につぐ3人目の快挙であった。'92年のボストンマラソンで記録した2時間26分26秒は、当時日本女子最高記録。

そして1998年の大阪国際女子マラソンの完走を最後に、27歳の若さで現役引退となり、現在は、講演・レース解説・ゲストランナーなどで活動中。また2人目の出産を終えた後、マタニティ・ウォーキングの本を出版し、陸上選手として経験したこと、2児の母親としての経験を活かし活動を続けている。

## 平成24年度 スポーツ講座「京都マラソン2013ランニング講座」

**第1回** ランナーに必要な栄養と食事の摂り方

**日時** 1月22日(火) 19時から20時30分まで

**会場** 京都市市民スポーツ会館会議室

**内容** 健康づくり、またパフォーマンスの向上のためにはトレーニングだけでなく、食事への配慮が必要です。本講義では、ランナーに必要な身体づくりや疲労の回復、また貧血症の予防に必要な栄養と食事の摂り方について解説します。

**講師** 河合 美香 氏(龍谷大学准教授)

**第2回** ① マラソン6週間前からのトレーニングメニュー  
② シューズ等の選び方について

**日時** ① 1月27日(日) 10時から11時30分まで

② 1月27日(日) 11時30分から12時30分まで

**会場** ① 宝が池公園周辺

② 宝が池公園クラブハウス2階会議室

**内容** ① ●ランニングコースの選び方 ●走りにつなげるストレッチ  
●お手軽筋力トレーニング ●上がり下りのフォームを身につけよう  
② ●シューズ等の選び方について

**講師** ① 山本 佳子 氏 ランニングアドバイザー 元女子マラソンランナー(元女子日本記録保持者)  
② シューズアドバイザー等の専門家を予定しています。

### 内 容

**第3回** ランニング障害に対する自己管理法

**日時** 2月14日(木) 19時から20時30分まで

**会場** 京都市市民スポーツ会館会議室

**内容** ●足のアーチ構造の重要性 ●シューズ底の擦り減り方と障害リスク  
●筋疲労の少ない効率的な走り方 ●運動器の加齢現象と対処法

**講師** 中 康匡 氏 スポーツドクター(なか整形外科医院)

**第4回** 直前のコンディショニング調整法

**日時** 2月24日(日) 10時から11時30分まで

**会場** 京都市市民スポーツ会館会議室

**内容** ●京都マラソン当日までの過ごし方 ●京都マラソンレース後の過ごし方  
●私の経験から伝えたいこと ●室内でできるトレーニング

**講師** 山本 佳子 氏 ランニングアドバイザー 元女子マラソンランナー(元女子日本記録保持者)

**第5回** マラソン1週間前のトレーニングメニュー

**日時** 3月2日(土) 10時から11時30分まで

**会場** 西京極総合運動公園陸上競技場

**内容** ●レース1週間前のコンディショニング ●レース当日の過ごし方 ●レースに向けてのウォーミングアップ  
●シミュレーションと1000mトライアル ●レース後の身体のケアについて

**講師** 山本 佳子 氏 ランニングアドバイザー 元女子マラソンランナー(元女子日本記録保持者)

