



令和 7 年 6 月 25 日  
日立市教育委員会スポーツ振興課

## ひたちシーサイドマラソン 2025 関連企画 ランニング教室「ゆるっとラン」の開催について（取材依頼）

時下、ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

この度、11 月 16 日（日）に開催される「ひたちシーサイドマラソン 2025」の認知度向上につなげる企画の一つとして、標記事業を開催いたします。

つきましては、取材及び記事掲載について、御配慮くださいますようお願いいたします。

### 記

#### 1 目的

- (1) 初心者や再チャレンジ層の「ランニングに興味を持つきっかけづくり」や「マラソンに挑戦したい人の後押し」につなげる。
- (2) ランニングを通じて仲間とつながり、楽しさや達成感を共有することで、継続するきっかけをつくる。
- (3) ランニング教室を通じて、大会への関心や認知度向上につなげるとともに、大会に関わる人を増やす。

#### 2 概要

- (1) 開催日 令和 7 年 7 月から 10 月までの第 2・第 4 土曜日（計 8 回）  
ア 第 2 土曜日（7/12、8/9、9/13、10/11）  
テーマごとの専門講師による講座  
イ 第 4 土曜日（7/26、8/23、9/27、10/25）  
地元のランニングクラブと一緒に楽しくランニング
- (2) 対象 満 18 歳以上（高校生を除く）
- (3) 定員 20～30 名程度（申し込み多数の場合は抽選）
- (4) 参加料 500 円/回
- (5) 内容 別紙チラシ参照

【問合せ】教育委員会スポーツ振興課（担当 下田・伊東・小川）  
TEL 0294 - 22 - 3111（内線 661）

# ひたちシーサイドマラソン2025

仲間と一緒に！気軽に楽しいランニング教室

## ゆるっとラン



## 初心者大歓迎！

# RUN

【開催日】 7月～10月の第2・第4土曜日

【定員】 30名程度（多い場合は抽選）

【参加料】 500円／回

【対象】 満18歳以上の方（高校生を除く）

【その他】 申込方法や詳細は、右記QRから

【問合せ先】

ひたちシーサイドマラソン実行委員会事務局  
（日立市役所スポーツ振興課内）

TEL：050-5528-5133 MAIL：marathon@city.hitachi.lg.jp

申し込み／詳細は  
こちらから





ランニング教室

# ゆるっとラン



申込はコチラ

ひたちシーサイドマラソン

## スケジュール & 講師一覧

第2土曜は10:00~11:30

### ランニング入門

Fun to Run!今すぐ  
できるランニング方法

日立市市民運動公園

東日本女子駅伝（茨城代表）や  
全日本大学女子駅伝、全国高校  
駅伝など数々の全国大会に出場  
する“双子”の実力派ランナー

講師 青木 莉楠 さん  
沼田 夏楠 さん



7/12  
(土)

### ストレッチ講座

理学療法士トレーナー直伝！  
楽しく長く走れる体づくり

池の川さくらアリーナ

高校野球やBリーグユース選手の  
指導経験や、年間延べ4,000人以上  
のトレーニングを担当。理学療法  
士・米国認定資格保有、茨城県  
北地域おこし協力隊として日立市  
を中心に活動中

講師 酒井 勇介 さん



8/9  
(土)

### 栄養セミナー

大会前に差がつく！  
ランナーのための食事術

日立市役所多目的ホール

ランナーに必要な栄養と食事につ  
いて、健康管理士と管理栄養  
士が伝授。鉄分、野菜接種量測  
定も実施！

講師 大塚製薬  
& ツルハドラッグ



9/13  
(土)

### 筋膜リリース講座

練習の疲れを瞬時にリセッ  
ト！筋膜リリース！

日立市役所多目的ホール

フィットネス指導歴18年の経験  
を活かし、筋膜リリースや骨格  
調整に特化した実践指導と指導  
者育成にも力を注ぎ、全国で活  
動中

講師 大川 貴世美 さん



10/11  
(土)

### 第4土曜はランコムの日

Running  
Communication

ランニングから始める仲間づくり

一人じゃ走るのが不安な方も仲  
間と一緒にレッツランニング！  
地元のランニングクラブとみん  
なで楽しく走りましょう！  
大会コースや市内を楽しく駆け  
抜けます。



※ 各日、実施時間が変わります。

7/26、8/23  
9/27、10/25

### 申込者の意気込み

