

国宝松江城マラソン2019 前日特別企画

中国電力陸上競技部アドバイザー 油谷繁氏の

参加料無料

※申し込み不要

直前 対策 ランニングアドバイス

日時: **11/30** **土** **14:30~15:10** 予定
※時間は多少前後する可能性があります

会場: 松江市総合体育館駐車場 特設ステージ

長距離を走るコツやテクニックを油谷氏がアドバイス
します。その場で簡単にできるストレッチ・ウォーミン
グアップ方法を紹介します。完走を目指す方も記録更
新を目指す方もぜひご参加ください!

アドバイス終了後、“OUTDOORフェイスタオル
箱入り・リストバンド付”が20名様に当たる抽選会
を実施!! ※抽選券は当日13:00から特設ステージ付近で先着100名様に配布します。



◎講師 油谷 繁 (あぶらや・しげる)

中国電力陸上競技部アドバイザー
生年月日 1977年2月8日/山口県出身

山口県立美祢工業高等学校(現山口県立青嶺高
等学校)を経て、1995年に中国電力陸上競技部に入
部。1999年からマラソンに転向すると、2001年のびわ
湖毎日マラソンで自己ベスト記録となる2時間7分52秒
でゴールし、3位に輝いた。数々の国際大会で粘り強い
走りを見せ、2001年エドモントン世界陸上・2003年パ
リ世界陸上でともに5位入賞し、2004年アテネオリ
ンピックで日本人トップの5位に入賞。現役引退後、2011
年同部コーチ、2017年同部監督、2018年からは同部
アドバイザーに就任。各地で開かれる陸上教室で講師
を務め、競技人口拡大に尽力。愛称は「あぶさん」。