



天満屋ランニング事業部
マラソン教室

SOJA! 食べRUNしょ♡

天満屋ランニング
事業部presents
2025
そうじゃランニング
FESTIVAL

ウォーキング
サッカー大会



第一生命
ランニングクリニック

R6.12.21(土)

AM10:00 START

参加者無料サービス

エントリーイベント

提供時間:11:00~15:00

温かいそうじゃ
小学校カレーを
無料提供



ガチャで素敵な
プレゼントが
当たる!

そうじゃ吉備路マラソンにエントリー済の方
または当日エントリーされた方
※エントリーお一人につき1回無料

【申込先・お問い合わせ】

そうじゃ吉備路マラソン実行委員会事務局(スポーツ振興課内)

TEL:0866-92-8367

E-mail:kibiji-marason@city.soja.okayama.jp

最新情報
発信中!



大会ホームページ



実施日

令和6年

12月21日(土)

申込はこちら
(12/13(金)〆切)

会場

総社北公園陸上競技場(雨天決行)



※当日の準備物・・・ランニングができる服装、ランニングシューズ、飲み物、タオル

【第1部】マラソン教室 10:00~11:30

(受付9:45~)

対象：18歳以上(50名様まで) 参加費無料

篠原 太(元天満屋女子陸上競技部コーチ)

- ・1991年東京世界陸上マラソン5位入賞
- ・マラソンベストタイム 2:11:34

30年の経験を基に市民ランナーを指導中。
一人一人にあわせた丁寧な指導で、次々と記録更新をサポートしながら、自らも還暦で30年ぶりにおかやまマラソンに出走し3:45:02で完走。



内容

ワンポイント
アドバイス
(質疑応答形式)

動きづくり

ウォームアップ
&ランニング
(レベル別)

お楽しみ
ミニミニ
インターバル
リレー

【第2部】キッズ・ジュニアランニング教室

対象：小学生(50名まで) 参加費無料

13:00~14:30

(受付12:45~)



谷本 観月(元天満屋女子陸上競技部)

- ・2019年ドーハ世界陸上マラソン7位入賞
- ・マラソンベストタイム 2:23:11

今年1月に退部後は大人から子どもまで幅広いジャンルのイベントや練習会を実施。一人でも多くの方に「走る楽しさ」を伝えるため奮闘中。

内容

全身運動

動きづくり

変形ダッシュ

尻尾とり遊び

質問タイム

ランニングクリニックのご案内

第一生命×総社市包括連携協定プロジェクト

初心者の方、これからランニングを始めてみたいと思っている方
お気軽にご参加ください

参加費
無料

講師プロフィール

二宮 美幸 (にのみや みゆき)



3000m
9分31秒15

5000m
16分19秒42

ハーフマラソン
1時間16分08秒

2006年に第一生命に入社。女子陸上部に入部。高校時代には、日本ジュニア選手権5000mに出場し、4位となる。第一生命を退社後は別の企業で勤務しながら市民ランナーを応援する「Run with You」プロジェクトに参加し、全国でランニング教室を行っている。

第一生命グループ女子陸上競技部

創部：1990年
監督：早瀬 浩二

●主な成績

【団体】

2002年、2011年
全日本実業団対抗女子駅伝 優勝

【個人】

2012年
尾崎 好美 ロンドン五輪 女子マラソン出場
2016年
田中 智美 リオ五輪 女子マラソン出場
上原 美幸 リオ五輪 女子5000m出場
2023年
鈴木 優花 マラソングランドチャンピオンシップ 優勝
2024年
鈴木 優花 パリ五輪 女子マラソン 6位入賞
小海 遥 パリ五輪 女子10000m出場

日時 **令和6年12月21日** 土

※雨天の場合中止

対象 **1部 10:00~11:30**

(受付開始 9:30~)

対象：中学1~高校3年生

2部 13:00~14:30

(受付開始 12:30~)

対象：18歳以上

会場 **総社北公園陸上競技場**

定員 **各部30名**

※先着順のため定員になり次第、お申込を終了させていただきます。

参加費 **必要ございません。**

持参物 **ランニングしやすい服装
ランニングシューズ、タオル、飲み物**

その他 **中学生と高校生の方は総社駅より送迎いたします。希望者の方は申し出ください。**

申込はこちら
(12/13(金)×切)



クリニック内容

- ✓ ストレッチ指導
- ✓ ランニングフォーム指導
- ✓ ミニランニング etc

※第一生命グループの社員ならびにその家族は参加できません。
※ランニングクリニックの様子を写真撮影させていただくことがございます。写真は社内外のイベント紹介で使用させていただくことがございますのであらかじめご了承ください。

当社では、ご記入いただいた内容を以下の業務などに活用させていただきます。

- 関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスのご案内・提供
 - 当社業務に関する情報提供・運営管理
- ※各種商品・サービスの詳細は、当社ホームページ
(<https://www.dai-ichi-life.co.jp/>) でご覧いただけます。



親子でやろう！も ウォーキングサッカー大会

講師 総社市スポーツ推進協議会
 ファジアーノ岡山スポーツクラブ
 スクールコーチ



実施日時

【対象：4歳～小学4年生のお子さんと保護者】
 各部定員30組・道具不要・参加費無料

令和6年 12月21日(土)
 少雨決行

会場：総社北公園陸上競技場内の芝生
 当日の準備物：運動靴・運動ができる服装・飲料水

1部 10:00～12:00
 (受付時間 9:30～)

2部 13:00～14:30
 (受付時間 12:30～)

■ウォーキングサッカーとは

親子で一緒にサッカーボールを「歩いて」追いかけてみませんか？
 「走る」→「歩く」に変えて実施するサッカーです。経験者と初心者の差、性別、年齢の差が、歩くことで埋まり、みんなで楽しくプレーすることができます。

■初めての方でも安心！

冒頭に、参加者全員へルール説明や体験時間を設けます。

■試合進行について

- ・6人制（交代自由）
- ・5分ハーフ（前半後半、合計10分）
- ・総当たり戦で行うため、1チーム4試合実施の予定



■豪華景品プレゼント♪

優勝チームと準優勝チームには
 豪華賞品（モンテールスイーツセット）
 をプレゼント！



各申込はこちら
 (12/13(金) 〆切)

SOJA! 食べRUNしよ♡

(企画運営)
 そうじゃ吉備路マラソン
 学生委員会

令和6年 12月21日(土)

10:00～13:00 (受付時間 9:30～)

定員・参加費：10名・2,000円★食べ放題

注意事項：参加費は受付時に現地で現金払いのみ。
 テイクアウトは食べ放題に含みません。



総社北公園を発着に約10kmのコースで
 市内の魅力ある店舗をご案内♪
 楽しく走って楽しく食べて総社の魅力
 ご堪能ください☆



※食べ物の写真はイメージです