



元プロランナー 下門美春さんによる

ENJOY ランニング教室

しもかど みはる
講師 下門 美春 氏

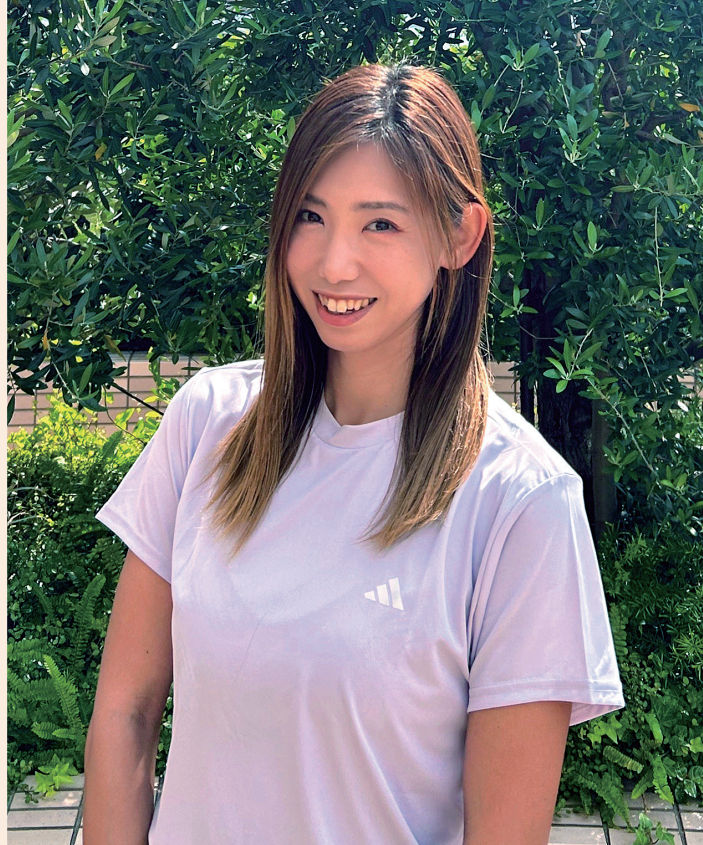
現役時代に、高峰高原で高地トレーニング合宿をされた元プロランナー。現在はランニング指導やゲストランナーを中心に活動。フルマラソン3時間を切るアマチュアトップランナーから小学生対象のランニング教室まで様々な教室を開催し、SNS 総フォロワー数 3.7 万人のインフルエンサーでもある。

【プロフィール】

1990 年 4 月 24 日生 栃木県出身
2009 年 4 月 第一生命女子陸上部 入社
2014 年 3 月 しまむら女子陸上部 移籍
2017 年 5 月 ニトリ女子ランニングチーム移籍
2018 年 7 月 プロ転向
2023 年 2 月 プロ引退

【自己記録】

- ・ 10000m / 33 分 04 秒
- ・ ハーフマラソン / 71 分 48 秒
- ・ フルマラソン / 2 時間 27 分 54 秒
- ◆ 2020 年 2 月「第 58 回 愛媛マラソン」でフルマラソン初優勝。
タイム：2 時間 33 分 57 秒（大会記録更新）



【開催日】

9/7 土 **参加無料**
定員先着 40 名



【主催】 小諸市・小諸市教育委員会

【共催】 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

〒 小諸市教育委員会 スポーツ課 スポーツ交流係



- ◆ **場 所** 小諸市総合運動場（雨天の場合は小諸市総合体育館）
- ◆ **時 間** 10:00 ～ 12:00（受付 9:30 ～）
10:20 ～ 10:35 ストレッチ指導
10:45 ～ 11:30 ランニング教室（走り方・効果的な練習方法など）
- ◆ **対 象** 小学 3 ～ 6 年生・中学生
- ◆ **持ち物** 運動できる服装、飲み物
- ◆ **申 込** 8/6（火）9:00 ～ 8/22（木）17:00 までに「ながの電子申請サービス」（右記）、スポーツ課窓口、または電話（代表：22-1700）にてお申込みください。



申込はこちら