

初心者のための ランニング教室



人気ランニングコーチ「たくプロ」こと
原田 拓さんがやってくる!!

ランニングを始めたい方、「ふくい桜マラソン2027」でマラソン(42.195km)に
初挑戦する方、前回大会で完走出来なかった方など大歓迎!!

講師 原田 拓 さん (プロランナー・ランニングスクールフロッグ代表)

箱根駅伝2度出場(国士舘大学)、ニューイヤー駅伝では、エース区間の4区を走る。JALホノルル
マラソン2012・2014日本人1位、2015年は大会公認トレーナー就任。だれでも取り組める「たくプロ
流マラソンメソッド」には定評があり、年間800レッスンをこなす。YouTubeチャンネル3.3万登録

原田拓のマラソン
学習チャンネル



出張!たくプロ講習会& プチランニング in 福井

各日
開催

2026
(令和8年)

9/5^土・6^日

場所/ふくい健康の森 生きがい交流センター「交流ホール」(福井市真栗町47-51)

大人向け

ケガなく走るためのランニングフォーム講習会

持ち物/運動できる服装、
タオル、シューズ(屋外用で可)

対象/18歳以上(高校生不可) 定員/各日60人

13:30-15:00 (受付開始 13:00)

「走ると膝や足首が痛い」「正しいフォームが分からない」
そんなお悩みを持つランナーに、ケガなく走るためのランニング
フォームをシンプルかつ分かりやすくお伝えします。
※各日1時間半程度、実施内容は同じ

キッズ向け

子どもの運動能力を育む走り型講習会

持ち物/運動できる服装、
タオル、シューズ(屋外用で可)

対象/小学1~3年 定員/各日30人

対象/小学4~6年 定員/各日30人

第1部 10:00-11:00 (受付開始 9:30) 第2部 11:30-12:30 (受付開始 11:00)

幼少期に身につけておきたい「走り方の基礎」
をお伝えします。走り方を「3つの型」にまとめ、
運動が得意でない子も、スポーツをしている
子も楽しく基礎を学べます。
※各日1時間程度、各部の実施内容は同じ

参加費

500円 (ドリンク代・保険代)
※当日現金払い

申込方法(先着順)

e-moshicom
によるウェブエントリー

申込締切8/31^月

詳しくはこちら



●ランニング教室参加者限定!●

初マラソン応援企画「10kmラン挑戦会」

講習会に参加された大人の方を対象に、10kmのランニングに挑戦する練習会にご参加いただけます(希望者多数の場合は抽選)。練習会では、「ふくい桜マラソン 2027」大会当日のペースランナーが完走をサポートします。正しいランニングフォームを意識しながら、ゆっくり走りましょう。

2026 10/24(土) 9:00-

場 所 / 福井運動公園 2km周回コース
ペース / 7分45秒/km(マラソン 5時間半ペース)
定 員 / 50人程度

※参加を希望する方は講習会とあわせてお申込みください。
希望者多数の場合は抽選となります。

参加費 / 500円(ドリンク代・保険代)
※当日現金払い

持ち物 / 運動できる服装、タオル、シューズ

ランニングシューズ試着会

ふくい桜マラソンのオフィシャルパートナー企業によるランニングシューズ試着会を開催します。

ランメトリックス貸し出しサービス

ご自身の走行フォーム等を可視化できるランメトリックスを貸し出します。
※数量に限りがあります



予告!



2027(令和9)年 3/28(日)開催決定!

ふくい桜マラソン2027

FUKUI SAKURA MARATHON

(種目/マラソン、5km、1.5km)

マラソン・福井県民限定

- ・先行枠(定員2,000人)
- ・グループ割枠(定員300人)
- ・U-22学割枠(定員100人)

15,000人のランナー大募集!

2026 (令和8年) 9/20(日)よりエントリー開始!

お問い合わせ先

ふくい桜マラソン実行委員会事務局 (福井県交流文化部文化・スポーツ局ふくい桜マラソン課内)

TEL / 0776-20-0539(平日9:00-17:00) MAIL / marathon@pref.fukui.lg.jp