

## 「大阪マラソン 2024 なないろ練習会」

1月～2月開催の参加者を本日12月12日（火曜日）より受付開始！  
初心者から上級者まで、フルマラソンを走り切るためのトレーニング

大阪マラソン組織委員会は、2023年11月から2024年2月までの全9回の日程で、毎年恒例の大阪マラソン2024に向けたトレーニングイベント「大阪マラソン2024 なないろ練習会」（ミズノ株式会社、ミズノスポーツサービス株式会社 運営協力）を開催しています。2024年には5回の練習会と、練習会の集大成として自身のタイムの確認（20km）の機会になるだけでなく、ミズノのランニングシューズやランニングパンツが当たる抽選会などのお楽しみもある最終回特別版を開催します。本日12月12日（火）10時より専用サイトにてお申込み受付を開始いたしました。

本イベントでは、フルマラソンを走りきるために、初めての方にも、ランニング上級者の方にも役にたつトレーニングに参加いただけます。大阪マラソン2024に出場しない方のご参加も可能です。是非皆様、奮ってご参加ください。

お申込は大阪マラソン HP より：<https://www.osaka-marathon.com/2024/event/practice/>



### ■「大阪マラソン 2024 なないろ練習会」実施概要

#### 【練習会】

日時	1月8日（月・祝）、13日（土）、19日（金）、27日（土） 2月3日（土） 開催時間は9：30～11:30、1月19日（金）のみ19：30～21:30
場所	中之島公園（大阪府大阪市北区中之島1丁目1）
申込期間	12月12日（火）10:00～ ※終了期間は開催日によって異なります。申込ページにてご確認ください。

集合場所	ミズノランニングヨドヤバシ（大阪府大阪府中央区北浜4丁目8-4）
料金	参加費：2,200円（税込）
定員	各回 50名
各回の内容/ 応援サポートランナー	<p>① <b>1月8日（月・祝）マラソン対策筋力トレーニング① 8～12km（インターバル）</b> /高山トモヒロ（ケツカッチン）、福本愛菜、貫太郎、アシダヒモビッチ</p> <p>② <b>1月13日（土）マラソン対策筋力トレーニング② 8～12km（ペース走）</b> /市川（女と男）、ワダちゃん（女と男）、ガオ～ちゃん（らいおんうどん）、十田卓（十手リンジン）、エナジー西手（十手リンジン）</p> <p>③ <b>1月19日（金）マラソン対策筋力トレーニング③ 8～12km（インターバル走）</b> /小山英樹（モンスーン）、貫太郎、眞鍋杏樹（NMB48）、坂下真心（NMB48）</p> <p>④ <b>1月27日（土）マラソン攻略ランニングレッスン① 8～12km（ペース走）</b> /高山トモヒロ（ケツカッチン）、さなえ（フリーサイズ）、十田卓（十手リンジン）、エナジー西手（十手リンジン）、アシダヒモビッチ</p> <p>⑤ <b>2月3日（土）マラソン攻略ランニングレッスン② 8～12km（ペース走）</b> /市川（女と男）、ワダちゃん（女と男）、福本愛菜、ガオ～ちゃん（らいおんうどん）、門野（アーネスト）</p>

### 【最終回特別版】

日時	2月11日（日）9：30～13:00
場所	淀川河川公園 西中島地区 （大阪市淀川区西中島2丁目1地先、 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩7分）
申込期間	12月12日（火）10:00～ ※終了期間は申込ページにてご確認ください。
集合場所	淀川河川公園 西中島地区 （大阪市淀川区西中島2丁目1地先、 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩7分）
料金	参加費：3,800円（税込）
定員	300名
内容 /応援サポートランナー	<p><b>なないろ練習会最終回特別版 計測付き 20km ラン</b></p> <p>/河野良祐（令和喜多みな実）、ウーイエイよしたか（スマイル）、眞鍋杏樹（NMB48）、坂下真心（NMB48）、市川（女と男）、ワダちゃん（女と男）、福本愛菜、貫太郎、アシダヒモビッチ、門野（アーネスト）、十田卓（十手リンジン）、エナジー西手（十手リンジン）、高山トモヒロ（ケツカッチン）</p>

## <「大阪マラソン 2024 なないろ練習会」コーチ>

### 山崎雅己（やまさき まさと）

年間 300 本のランニングイベントを実施し、初心者から中上級者までのランナーをサポート。

自身のマラソンレースは、天候、コース問わずにサブ 3 継続中！お困りごとがあれば是非ご相談ください！

### 田中有朱（たなか ありす）

ミズノランニングステーションの名物女性コーチ！走って笑顔をもっとにランナーの皆様をサポート！マラソンだけではなく、0 歳から始めている水泳を組み合わせたアクアスロンにも挑戦中！明るく元気にランナーの皆様をサポートします！

## <「大阪マラソン 2024 なないろ練習会」注意事項>

- 参加申し込みは、JTB スポーツステーションのサイトをご確認ください。
- 参加費には、ミズノランニングステーションのロッカー使用料が含まれます。  
受付時に、「なないろ練習会の参加者です」とお伝えください。
- 18 歳未満参加不可

### 【最終回特別版について】

- 当日は計測を行います。
- 皆様にゼッケンを配布させていただきます。受付時にお名前をお伝えいただき、引き換えでゼッケンをお渡しいたします。
- 当日の制限時間は 3 時間とさせていただきます。
- 当日、運営サイドの公式 SNS への掲載用の写真撮影や配信用動画撮影の可能性がございます。  
出演承諾書をご用意させていただき、承認の際は署名をいただきたいと考えております。
- 雨天決行となります。荒天時は、当日の朝 6 時に公式 HP にてお知らせをさせていただきます。
- 給水のご用意はございますが、各自でも水分補給のご用意をお願いいたします。
- 12:10 時点で、3km コースを終えられていない方に関しては、ラストの 1km 周回コースは、なしとさせていただきます。ご了承ください。

実施概要詳細は、大阪マラソン 2024 ホームページにてご確認ください

<https://osaka-marathon.com/2024/event/practice/>

## <本件に関するお問い合わせ先>

エントリー事務局 ミズノランニングヨドヤバシ

TEL：06-6223-7318

メールアドレス：[h\\_runsta@mizuno.co.jp](mailto:h_runsta@mizuno.co.jp)

