

# Run For Tomorrow



## 南魚沼市市制施行 20 周年記念 第 15 回南魚沼グルメマラソン

### 浅井えり子のランニングクリニック

# 走るをたのしむ!

## Fun, RUN, Fun!



日時

2024年6月8日 土  
13:30 受付 (八色の森公園ステージ前)  
14:00~16:00 (予定)

会場

八色の森公園周辺

申込方法

下記の専用フォームにて  
お申し込みください

コーチ

浅井えり子氏・福田六花氏

アシスタントコーチ

スポーツ&ライフ南魚沼の皆さま

募集人数と参加費

※消費税込み・  
保険料を含みます

小学生 20人 1000円  
一般 20人 1500円  
(参加賞はTシャツ、ドリンク)

QRコード



申込締切

2024年6月3日 月

リンク

お申込みはこちら

▶ 浅井えり子 Eriko Asai



東京都出身。都立足立高校で陸上競技を始め、文藝化学在学中にマラソンを始める。  
実業団に入り、坂・佐々木功の元で本格的にマラソンに取り組む。「時間をかけて、ゆっくりと、  
長い距離を走る LSD (Long Slow Distance)」を実践し、メキメキと力をつける。84年東京国  
際女子マラソンで2位入賞を果たし、一躍台頭。以後、86年ソウルアジア大会での金メダルを始め、  
87年ローマ世界陸上、88年ソウルオリンピックなど数々のビックレースに出場。94年名古屋国  
際女子マラソンでは34歳で優勝。  
フルマラソンの自己ベストは93年名古屋国際女子マラソンの2時間28分22秒。  
現在は、各地のレースに参加する傍ら、子供から市民ランナーまでの幅広い層を対象にランニ  
ング教室などを行い、LSD理論を広めることに力を注いでいる。  
著書に「ゆっくり走れば速くなる」(ランナーズ社)

[役職] 国際陸連 Level1 / 公認コーチ / 日本体育協会陸上競技公認コーチ

▶ 福田六花 Rikka Fukuda



1965年東京生まれ シンガー&ランニング・ドリーム  
学生時代は音楽活動中心で運動はほとんどしてなかった。  
24才で外科医になってからストレスで暴飲暴食の日々を送り、30才で体重93kg(身長174cm)  
まで肥満。  
ダイエットを始めるなかで走ることに巡り合い没入する。  
ランニングのために住む場所や仕事を変え、体重62kgになった。  
フルマラソン完走70回。  
2007年よりレースプロデュースを開始しMT. FUJI100、富士山麓トレイルラン、南魚沼グルメ  
マラソンなど、全国に10を超すレースをプロデュースしている。

[役職] 公益財団法人ランナーズ財団・理事 / 日本トレイルランニング協会理事 (世界選手権  
担当委員長) / 全国老人保健施設協会・常務理事 / 山梨県老人保健施設協会・会長 /  
南魚沼市交流大使

特別協賛：ゆきぐに新電力株式会社

主催 南魚沼グルメマラソン実行委員会 後援 南魚沼市教育委員会 協力 スポーツ&ライフ南魚沼  
お問合せ 南魚沼グルメマラソン実行委員会事務局 直通携帯電話：080-1173-0996

