

はじめてのフルマラソン

4か月間短期集中講座

完走プロジェクト 2026夏



本プロジェクトは主に10月～12月（横浜・金沢・富山・ちばアクアライン・神戸・NAHA・ホノルルなど）に開催されるフルマラソンに初挑戦する方向けの講座です。全8回のレッスンと特別練習会がプログラムとなっておりマラソン完走に必要な準備や知識、『走り方』、体づくり、体力作り、までを遠回りすることなくステップを踏んで着実にフルマラソンを完走するための力を身につけていく内容です。

カリキュラム（全8回）

- 【講座1】 マラソンに挑戦するための準備
ランニングフォームの基本（1）
45分Jog & Walk
- 【講座2】 ランニングフォームの基本（2）
60分Jog
- 【講座3】 走るための体づくり/アフターケア
10KのLSDに挑戦
- 【講座4】 補給食・給水をマスター
120分LSDに挑戦
- 【講座5】 ペースを決めて走ろう（12K）
- 【講座6】 ペースを維持して走ろう（15K）
- 【講座7】 ペースメイクして走ろう（12K）
- 【講座8】 大会前の心得/10Kレースペース走

特別練習会

- マラソン大会コース試走会（※選択）
- チャレンジラン30K（※全クラス共通）
- アフターRUN×リフレッシュストレッチ

完走プロジェクト 3 つの特徴



全てのレッスンに参加OK

プロジェクト期間中は全てのレッスンにご参加いただけます



迷わず練習できるワークシート

4か月間のワークシートをお渡しします
自宅での練習にも迷わず取り組みます



経験豊富なコーチ陣がサポート

フルマラソン完走に導いてきた経験豊富な
コーチ陣がサポートいたします!!

ご入会特典

- 🎁 JMCオリジナルTシャツ ※
- 🎁 ケアアイテム（エミューオイル）
- 🎁 補給食セット（MEDALIST）

※2026年7月12日（日）までに本講座に申し込まれた方が対象

■お問い合わせ/連絡先 Japanマラソンクラブ事務局
✉info@jmcrun.com ☎03（6380）9509

Japanマラソンクラブ

<https://www.jmcrun.com/>

WEBからの
お申し込み
はこちら！



開講クラス・日程

■集合；開始5分前 Re.Ra.Ku.PRO永田町（入口外）

木曜午前クラス ★9:30-12:00
10:00-12:30

- ①7月9日（★）
- ②7月23日（★）
- ③8月6日（★）
- ④8月27日（★）
- ⑤9月10日
- ⑥9月24日（※180分）
- ⑦10月8日
- ⑧10月22日

木曜Nightクラス 18:45-21:15

- ①7月16日
- ②7月30日
- ③8月6日
- ④8月20日
- ⑤9月3日
- ⑥9月17日（※165分）
- ⑦10月1日
- ⑧10月15日

土曜午前クラス 8:30-11:00

- ①7月4日
- ②7月18日
- ③8月1日
- ④8月15日
- ⑤8月29日
- ⑥9月12日（※180分）
- ⑦10月10日
- ⑧10月17日

特別練習会開催日程

【マラソン大会コース試走（A～F）】※2つ選択

- ・東京レガシーHM試走（約21K） 9月13日（日）/9月30日（水）/10月3日（土）
- ・横浜Mダイジェスト試走（約21K） 9月22日（火祝）
- ・ちばアクアラインM前半ダイジェスト試走（約18K） 10月12日（月祝）
- ・MINATOシティHM試走（約21K） 10月17日（土）/10月21日（水）

【30K走】※全クラス共通

- ・チャレンジラン30Kin光が丘公園 2026年9月19日（土）

【アフターRUN×リフレッシュストレッチ】※全クラス共通

- ・2026年11月21日（土）9:30～11:30（皇居周辺）

本講座受講費用

一般 **68,200** 円（税込） JMC 会員 **54,900** 円（税込）

- ・レッスン費用は4か月一括でのお支払いとなります。スポーツ傷害保険を含みます。
- ・ご登録クラスをお決めいただきますが、期間中はプロジェクト内すべてのレッスンにご参加いただけます。
- ・お支払い後のご返金はできかねます。お客様都合により途中から参加できなくなった場合や、痛み・ケガにより参加できなくなった場合なども含め、いかなる理由でもご返金はできません。またクラスの特性上、他クラスへの充当や月割り・日割りでのご返金対応別クラスへの振替などの対応もできかねます。予めご了承ください。

【ご参加にあたって】

- ・集合時間は各開催時間の5分前です。お着替えを済ませてご集合をお願いします。（特別練習会を除く）
欠席の場合、またご登録以外のクラスにご参加の場合は予めご連絡をお願いします。
- ・レッスン・練習会にご参加の際、空腹でのご参加はお控えください。
- ・レッスンや練習会は基本的には雨天でも実施します。台風や地震などの自然災害、警報発令等、安全なレッスンの開催ができないと判断した場合は練習日を変更して開催する場合がございます。その場合は集合時間の2時間前までにHPでご案内します。事前にご登録いただく連絡用LINEからもお知らせします。
- ・状況によりレッスン内容を変更させていただく場合もございます。予めご了承ください。

Japanマラソンクラブ
<https://www.jmcrun.com/>

WEBからの
お申し込み
はこちら！

