



報道関係各位

2021年1月26日

**1月26日スタート！走力アップのトレーニング動画が届く！
JAL ホノルルマラソン オンライントレーニングプログラム Supported by MIZUNO
目標を達成すると抽選でランニンググッズをプレゼント**

JAL ホノルルマラソン広報事務局

ホノルルマラソン日本事務局では、無料で楽しめる **JAL ホノルルマラソン オンライントレーニングプログラム Supported by MIZUNO** と題した特別コンテンツを2021年1月26日(火)より3月31日(水)まで、JAL ホノルルマラソン公式サイト (<https://www.honolulumarathon.jp/2020/otp/>) で提供いたします。

JALホノルルマラソン
**ONLINE
TRAINING PROGRAM**
Supported by **MIZUNO**

エントリーはこちら

このコンテンツは、オフィシャルスポンサーであるミズノと協力して、初級、中級、上級のレベル別に走力向上のための動画トレーニングプログラムを、その進捗状況に応じてお届けします。決められた目標距離を達成すると、次のトレーニングメニューが届くしくみで、継続して楽しく走りながら、それぞれのレベルに応じたフルマラソン完走の走力アップを目指すものです。

参加は無料で、ご自分の走力レベルにあわせてエントリーし、トレーニングプログラムを取り入れながら、走行距離を記録して申告、指定ポイントの距離をクリアすると、走力向上に役立つ秘訣やアドバイスをその都度メールでお届けします。トータルの目標距離を達成すると、ミズノランニングのシューズ最新モデルやホノルルマラソンオリジナルインソールが抽選で当たるプレゼントキャンペーンに応募が可能です。参加には、ホノルルマラソンマイページの登録が必要となります。

また、今回のトレーニングプログラムには豪華なコーチ陣を迎えました。ミズノトラッククラブ所属、短距離で数々の記録を達成し「和製ボルト」の愛称でも親しまれている飯塚翔太選手からは、体幹トレーニング動画をお届けします。また、ランニング学会上級指導員として年間約 300 回の指導実績を持つ中嶋南紀コーチからは、ランニングトレーニングに加え、ご自宅でできるトレーニングメニューも届くので、きちんとメニューをこなすことで、確実に走力が身に付けられるプログラムが組まれています。

ご自分のペースでランニングを楽しみながら、12 月開催予定の JAL ホノルルマラソンを目指して走力アップを実現しましょう。期間中、おひとりで初級から上級まで挑戦することも可能です。また、ランナー仲間やお友達同士で登録しお互いに励ましあいながらぜひご参加ください。

プログラム詳細は、別紙の通りです。

<一般の方からの大会に関するお問い合わせ先>

ホノルルマラソン日本事務局

E-mail : info@honolulumarathon.jp

【JAL ホノルルマラソン オンライントレーニングプログラム Supported by MIZUNO】

公開期間： 2021年1月26日(火)～3月31日(水)

URL： <https://www.honolulumarathon.jp/2020/otp/>

参加費用： 無料

参加方法： ホノルルマラソン公式サイトでマイページアカウントを作成／ログインし、必要事項を記入してエントリー

- ① メールで届くトレーニングメニューを取り入れながら目標距離をラン
- ② 走った距離をご自分の計測のもとにマイページで申告

レベル別目標距離



対象	トータル目標距離 (累計距離)	達成ポイント 1	達成ポイント 2	達成ポイント 3	達成ポイント 4
初心者向け／フルマラソン完走を目指す	47km	12km	10km	15km	10km
中級者向け／サブ4.5を目指す	87km	23km	20km	26km	18km
上級者向け／サブ3.5を目指す	157km	47km	42km	52km	37km

コーチ陣プロフィール：

＜中嶋南紀コーチ＞

ミズノランニングステーション淀屋橋兼

MIZUNO TOKYO F.O.R.M. 支配人

ランニング学会上級指導員として年間約 300 回の指導実績があり、
一般ランナー、国際ランナー、著名人など初心者から上級まで数多くの記録向上に貢献。
無理しない楽しいをモットーにランニング指導を実施中！



＜飯塚翔太選手＞

ミズノトラッククラブ所属 競技種目：100m 200m

中学時代から頭角を現し大学時代には世界ジュニア選手権で優勝し「和製ボルト」の愛称を持つ。

2020年、2018年、2016年日本選手権 200m優勝 日本歴代3位

リオ五輪、ロンドン世界陸上の400mリレーで第2走者をつとめ2大会連続メダル獲得。

今年のアジア大会では1600mリレーで銅メダルも獲得し、100m～400mまで走れる

マルチスプリンターとしても有名な選手

【自己ベスト記録】

100m 10秒08 200m 20秒11

