

未来のアスリート 育成教室

参加料 無料

～藤本拓さん 陸上教室～

開催日 令和8年 2月1日(日)

時 間 14:00-16:10 (受付：13:30~)

会 場 ゼオンアリーナ周南 (メインアリーナ)

定 員 100名

対 象 小学生4年生～中学生

※保護者・指導者の見学可

持参物 運動のできる服装、
屋内用シューズ、
タオル、飲み物

※体調不良の方は参加をお控え頂けますようお願いいたします。

※定員になり次第、締め切ります。

講師のご紹介



藤本 拓 (ふじもと たく)
(トヨタ自動車：周南市出身)
(新南陽陸上スポ少出身)
2015年 ニューイヤー駅伝 1区
トヨタ自動車 優勝
2019年 マラソングランド
チャンピオンシップ 9位
2019年 福岡国際マラソン優勝

申し込み方法

参加申し込みは
右の二次元コードより



周南スポーツ活動サポートセンター
(公財) 周南市スポーツ協会

〒745-0851
周南市大字徳山10427番地
tel 0834-28-0006
sposup@shunan-sports.or.jp

未来のアスリート育成教室—
藤本 拓 さん 陸上教室 開催要項
(周南スポーツ活動サポートセンター主催事業)

1. 開催の目的

周南市地域クラブに係る方針により、令和8年度より中学校部活動がなくなり、地域へ活動が移っていく中で、小学生へ陸上競技の楽しさを知る機会と日本トップレベルの指導者による技術指導を受ける機会を提供し、地域で小中学生の指導に携わる指導者の資質向上を図る。

2. 主 催

周南スポーツ活動サポートセンター（（公財）周南市スポーツ協会）

3. 参加対象者

陸上教室： 小学4年生～中学生

4. 開 催 日

令和8年2月1日（日） 14:00～16:10（終了予定）

5. 開 催 場 所

ゼオニアリーナ周南（メインアリーナ）

6. 講 師

藤本 拓（ふじもと たく）さん

周南市出身の元陸上競技長距離走・マラソンランナー（新南陽陸上スポ少出身）

高水高等学校 → 国士館大学 → トヨタ自動車

●藤本拓さんの主な競技実績

2010年	第89回関東インカレ	5000m (1部)	優勝
2011年	第90回関東インカレ	5000m (1部)	優勝
2012年	第88回箱根駅伝	3区 (21.5km)	区間3位
2014年	第58回ニューイヤー駅伝	1区 (12.3km)	区間3位
2015年	第59回ニューイヤー駅伝	1区 (12.3km)	区間4位（トヨタ自動車：優勝）
2015年	第43回全日本実業団ハーフマラソン		8位
2017年	第45回全日本実業団ハーフマラソン		4位（日本人1位）
2018年	第43回熊本甲佐10マイル公認ロードレース大会		優勝（日本歴代4位）
2018年	シカゴマラソン2018		7位（MGC出場権獲得）
2019年	マラソングランドチャンピオンシップ		9位
2019年	第73回福岡国際マラソン		優勝
2020年	第73回香川丸亀国際ハーフマラソン		4位（日本歴代2位）
2021年	第105回日本陸上選手権大会 5000m		7位

↓ 2枚目（裏面）へ続く。

7. 日 程

13:30～ 受付

14:00～ 開会行事・陸上教室 <2時間>

・「走り方の指導」、「走力向上のためのトレーニング」

「心構え（長く選手として継続するため）

・質疑応答

16:10 陸上教室終了・記念撮影（集合写真）

8. 参 加 料

無 料

9. 持 参 物

運動できる服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

10. 参 加 人 数（定員）

100名

11. 申 込 方 法

Googleフォームより（右の二次元コードより）



12. 申 込 締 切

令和8年1月29日（木）まで

13. 問 合 せ 先

745-0851 周南市大字徳山10427番地 ゼオンアリーナ周南内

周南スポーツ活動サポートセンター ((公財)周南市スポーツ協会)

Tel: 0834-28-0006 e-mail: sposup@shunan-taikyo.or.jp