

NAGAI MARATHON 2026

RELAX START FESTA



長井マラソンをもっと楽しく！



スタート前の15分が、
あなたのランニングを変えるイベント

ステージイベント 講師 ゲストランナー



島田 佳久 コーチ

- ・日本スポーツ協会 陸上競技コーチ3
- ・日本陸上競技連盟 A級コーチ
- ・健康運動指導士
- ・東京都トライアスロン連合 理事
- ・島田佳久ウエルネスランニング研究会 主宰
- ・アシックスランニングクラブ チーフコーチ (1998年～2023年)

3つの15分が、スタートを変える



7:00 手荷物預け開始

Tiem Line



7:30~7:45 / 8:10~8:25



① START DASHES TRETCH

レベル：フル・ハーフランナー

- ・レース直前アドバイス
- ・直ぐレースに効くストレッチ

7:45~8:05 / 8:30~8:45



② ENJOY RUNWARM-UP

レベル：参加者全員

- ・スタート前のリラックスストレッチ

8:50~9:05



③ FAMILY SMILE STRETCH

レベル：親子・ファミリー

- ・親子で楽しくストレッチ

15分ずつ、身体と気持ちをスタートラインへ

START LINE



あなたにぴったりの15分を選ぼう

3 STAGES / 15 MINUTES



7:30～7:45 / 8:10～8:25

① START DASH STRETCH

「勝負はスタート前」

- 動的ストレッチ
- 身体を軽くするストレッチ
- 直ぐに使えるストレッチ



7:50～8:05 / 8:30～8:45

② ENJOY RUN STRETCH

「気持ちよく完走しよう！」

- リラックスストレッチ
- 脱力ドリル



9:50～9:05

③ FAMILY SMILE STRETCH

「親子で笑顔スタート！」

- 子ども大人も楽しめるストレッチ
- 楽しく走れるコツ

NAGAI MARATHON 2026



走ったあとも、笑顔でつながる

GOAL

さわやかリフレッシュ ストレッチ

走った人も、応援した人も。
みんなで身体をほぐして健康になろう！



10:10-10:25 / 10:30-10:45



運動公園（芝生広場）

対象

全完走者・ご家族・応援の皆さま
ファミリーラン参加者

内容

参加無料

- ・全身クールダウン
- ・疲労回復体操 / 肩・腰・脚



11:00～

芋煮ふるまい開催！

走る、ほぐす、味わう。長井の秋を一日まるごと