

SANDISK™

サンディスク@ランフェスきたかみ イベント&トークショー

元箱根駅伝ランナー、佐藤慎巴さん&小早川健さんが登場！速くなりたい、ケガをしたくない、もっと楽しく走りたい…。そんなランナーに役立つ?!トークショー開催！

10/11日 12:30-13:00

北上総合運動公園特設ステージ



GUEST

佐藤慎巴(しんば)さん

元陸上長距離・駅伝選手(日体大〜セキノ興産)。大学では箱根駅伝10区、実業団ではニューイヤー駅伝1区(2年連続)を歴任。現在は、ここ北上市で、創業100年を超える実家の和賀スポーツで5代目になるべく修行中です！



GUEST

小早川健(たける)さん

元陸上長距離・駅伝選手(東洋大〜NTN)。大学では箱根駅伝で2度チームの総合2位に貢献し(3年時は10区、4年時は9区)、卒業後は実業団(NTN)でニューイヤー駅伝に出場するなど活躍し、現在はスポーツ用品メーカーのSSKにて勤務しています！



MC

ふじ本さん

2000年に出演しためんこいテレビの深夜番組がきっかけでその後テレビ、ラジオ、CMなど活躍の場を広げる。岩手にこだわる地元タレントとして地元の情報番組、ラジオ番組、CM、イベントなどで活躍しています。

トークテーマ大募集！

佐藤さん、小早川さんに聞きたいこと、アドバイスして欲しいことなど、みなさんのご要望をお聞きます。投票数の多いご質問から順に、トークショーにて、時間の許す限りおふたりに語っていただきます。

「こんなこと聞きたい!」をいくつでもお選びください。みなさんからのたくさんの投票をお待ちしています!!

■タイムについて

①ハーフマラソンのタイムを上げるコツ

■箱根駅伝や、実業団について

- ②箱根駅伝を走ったときの思い出
- ③箱根駅伝に初めて出場したときの気持ち
- ④一番印象に残っているレース
- ⑤実業団に入って感じた学生との違い

■ケガ予防やコンディショニングについて

- ⑥レース前のおすすめのストレッチやウォーミングアップ
- ⑦レース後のリカバリー方法
- ⑧ケガをしないために意識していたこと

■ランお悩み相談

- ⑨雨の日の走り方
- ⑩寒い日はどう走る?

投票は
こちら！



(→) サンディスクブース [9:00-14:00]

特設ブースでは、サンディスク製品やオリジナルグッズが当たるスクラッチ抽選会を開催！

オリジナルステッカーも無料配布します。ぜひお立ち寄りください！



※画像はイメージです。

<https://sandisk-jp.com/runfes/>