

# いつかは 100km 走ってみたい!

「無理かも」が  
「やってみたい」に  
変わる90分

100kmなんて無理。  
そう思っていた人たちの話。

ウォーキングから始めた人、忙しい毎日の中で走り続ける人。  
身体の仕組みを知りながら、無理なく挑戦を続ける人。  
それぞれの立場から「挑戦する楽しさ」と  
「その一歩の踏み出し方」を語ります。

ランナーはもちろん、健康のために体を動かしたい方、  
何か新しいことを始めたい方にもおすすめです。

走る人も、走らない人も。  
「ちょっとやってみようかな」と思える時間をお届けします。

## 登壇者



高島 俊思

とびしまウルトラマラニック  
実行委員長

「選手に喜んでほしい、  
地域を元気にしたい。」  
そんな想いで大会を立ち上げ、  
全国から500名集う大会に。  
2018年大会誕生秘話、  
地域のイベントとして継続開催できる  
秘訣とは?!



山本 茂樹

(株)広島メタル&マシナリー  
代表取締役社長

フルマラソン経験なしで  
100km完走した経営者。  
忙しい経営者が、  
なぜ100kmに挑戦したのか。  
「まさか自分が…」  
と、思っていた。  
その先に見えた景色とは



嵐 恭子

恭菜~kyouna~代表  
薬剤師

分子栄養カウンセラー  
トレーニング効果を最大限に発揮  
する【超回復】をコンセプトに、  
全国の市民ランナーの自己ベスト  
更新やパフォーマンスアップを  
【生化学】の視点  
から指導。

お申し込みはこちら!



Googleフォームにて  
お申し込みください。



2026年  
7月11日 土  
18:00~19:30  
(開場 17:30)

会場  
TORQUE COFFEE  
(呉市立美術館別館内)  
広島県呉市幸町11-1



参加費  
1,500円  
(1ドリンク付)  
※当日申込は2,000円

定員  
30名 (先着順)

皆さんのご参加を  
お待ちしております!

主催

とびしまウルトラマラニック実行委員会

お問い合わせ

<担当>

高島

✉ syunpalau@yahoo.co.jp