

ゲストペースランナー紹介 ⑤



ひろやま はるみ

弘山 晴美

(エボーリュ・アスリートLab 代表)

1968年生まれ 徳島県出身

設定タイム 4時間30分

ベストタイム

2時間22分56秒

〔2000年 大阪国際女子マラソン 2位
当時世界歴代9位、日本歴代3位〕

主な成績

1997年 世界陸上アテネ大会(女子5000m) 8位

1999年 世界陸上セビリア大会(女子10000m) 4位

2005年 世界陸上ヘルシンキ大会 8位(団体銀メダル)

2006年 名古屋国際女子マラソン 優勝

メッセージ

マラソンはリズムとゴールまでもつ脚づくりが大切です。リズム良く走れるようにペースメイクします。普段の生活で歩きを多くする、階段を利用することも脚づくりにつながります。故障のないよう練習して“まるごと金沢”を楽しみましょう。