



金沢マラソン2015
KANAZAWA marathon

ゲストペースランナー紹介 ⑤



ひろやま はるみ

弘山 晴美

(エポーリュ・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 世界陸上セビリヤ大会(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“まると金沢”を楽しみましょう。