



令和元年5月23日

各報道機関 御中

宮崎大学企画総務部
総務広報課長

宮崎大学公開講座「フルマラソンを走ろう♪」の実施について

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より本学の教育・研究・社会貢献活動についてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、本学では、宮崎大学公開講座「フルマラソンを走ろう♪」を下記のとおり実施することとなりました。

本講座は、各地で開催されるフルマラソンに挑戦される方（6時間での完走を目指す方）向けに3回シリーズで実施します。食事の取り方、心身の健康管理から練習計画の立て方まで、講師がこれまでの経験も交えながら解説し、参加者の皆様同士が仲良くなり楽しめるような講座を目指します。

講師は、1992年のバルセロナオリンピックでは、給水時に後続選手に左足踵を踏まれ転倒し、シューズが脱げるというアクシデントに見舞われるも、8位入賞の谷口浩美（現：宮崎大学教育・学生支援センター特別教授）が務めます。

つきましては、取材についてご検討いただければ幸いに存じます。

敬 具

記

○ 第1回 6月8日（土）【会場：地域デザイン棟】

09:00-09:30 健康に関する説明、宮崎県内外大会の説明、初フルマラソン挑戦体験談

09:30-10:00 座学：食事・練習計画

10:00-10:30 座学：大会申込方法説明（休憩・準備）

10:30-11:30 実技

○ 第2回 8月24日（土）【会場：地域デザイン棟、グラウンド】

09:00～11:30 合同練習会 ～自分のペースで10kmに挑戦～

○ 第3回 9月28日（土）【会場：地域デザイン棟、グラウンド】

09:00～11:30 合同練習会 ～自分のペースで10kmに挑戦～

※ 本イベントは既に定員に達したため、申込受付を終了しております。

① 問い合わせ先

宮崎大学産学・地域連携センター 後田

E-mail: m-chiiki@of.miyazaki-u.ac.jp

Tel : 0985-58-7188

② 発信元

宮崎大学企画総務部総務広報課

Tel TEL : 0985-58-7114 FAX : 0985-58-2886

宮崎大学公開講座

フルマラソンを走ろう♪

1991年世界陸上男子マラソンで日本人男子で初めてとなる金メダルを獲得。1992年のバルセロナオリンピックでは、給水時に後続選手に左足踵を踏まれ転倒し、シューズも脱げるというアクシデントに見舞われるも、8位に食い込んだ谷口浩美（現：宮崎大学教育・学生支援センター特別教授）が講師を務めます。

日時：① 2019年 6月 8日（土） 09:00～11:30
② 2019年 8月24日（土） 09:00～11:30
③ 2019年 9月28日（土） 09:00～11:30

場所：宮崎大学木花キャンパス（地域デザイン棟、グラウンド）

受講料：3,000円（全3回）

定員：25名（定員に達し次第締め切らせていただきます）

対象：青島太平洋マラソン（フル）に挑戦する方
（6時間での完走を目指す方向けの内容となります）

内容：①各地のマラソン大会紹介、練習計画、ジョグ ※座学・実技(5km)
②合同練習会 ～自分のペースで10kmに挑戦～ ※実技(10km)
③合同練習会 ～自分のペースで10kmに挑戦～ ※実技(10km)

その他：マラソン大会へのエントリーは自己責任となりますのでご注意ください。

講師からのメッセージ

本講座は、青島太平洋マラソン（フル）で、6時間での完走を目指す方向けに3回シリーズで、座学と実践の両方を交えて実施します。

2019年は、実技を多めに取り入れながら、食事のとり方や体調管理の仕方などをレクチャーし、参加者の皆様同士が仲良くなり楽しめるような講座を目指します。

一度きりの人生です。新しいことに挑戦してみませんか♪



受講希望の方は、ホームページよりお申し込み下さい。

宮崎大学 公開講座

検索

受付開始：2019年4月16日（火）正午
申込先：宮崎大学産学・地域連携センター

TEL：0985-58-7188（平日10:00-16:00）

MAIL：m-chiiki@of.miyazaki-u.ac.jp

