

人生を楽しむためにはまずは体力づくりから！

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した谷口浩美（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。フルマラソンで完走を目指す方や自己記録更新を目指す方を対象に実施します。仲間を作って楽しく走りましょう♪。

日 時：3回シリーズで09:00-11:30に実施します。

- ① 2021年10月16日（土）5,000m or 3,000m 記録会、ペース走（1km × 3本）
- ② 2021年11月 6日（土）2時間走
- ③ 2021年11月27日（土）ペース走（5km × 1本、2km × 2本、1km × 1本）

※レベルに合わせて、練習内容や強度は調整いたします。初回は記録会をします。

※別途、大学ランニングサークル主催の練習会などをご案内します。

場 所：宮崎大学木花キャンパス（地域デザイン棟、グラウンドほか）

受講料：4,000円（全3回、傷害保険込み）

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：フルマラソンに挑戦する予定の方（5～6時間での完走を目指す方）

【注意事項】

1. 各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了承ください。
2. 2021年4月1日時点で75歳以上の方または当日の血圧が170を超える方は実技に参加することはできません。
3. 主催者はけがなどの事故に際しては、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
4. 講座中に撮影した写真等の掲載権は主催者に属します。講座報告やPRのために、大学ホームページ等に掲載する可能性があることをご了承ください。
5. 加入する傷害保険内容は右記となります。（死亡・後遺障害:500,000円、入院保険金日額:3,000円、通院保険金日額:3,000円）



谷口浩美特別教授



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：2021年9月16日（木）

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

