

令和8年度 宮崎大学公開講座

100 MILES

160 km

人生を豊かに！

100 マイルを走り切る
心と体の作り方

これから始めたい人から上級者まで
トレイルランニングから学ぶ、
人生を楽しむための心・体・技術

2027.02.13

SAT
9:00 — 12:00

VENUE 会場

宮崎大学 清武キャンパス
総合教育研究棟 3F 実習室

LECTURER 講師

宮崎大学 医学部看護学科 教授 板谷智也

対象 一般・高校生以上（定員 15 名）

受講料 2,000 円

お申込み



100 マイルレースの経験をもとに、心と体の整え方、技術を学ぶと
同時に、それぞれの生活を振り返ります。講義と実技を行います。

<https://www.miyazaki-u.ac.jp/manabi/drhrd/extension/2026-2/running.html>