



平成30年6月7日

各報道機関 御中

宮崎大学企画総務部
広報・渉外課

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（5時間～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。服装、靴選び、練習方法、食事の取り方、心身の健康管理まで、講師がこれまでの経験も交えながら、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った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9日（土）【会場：地域デザイン棟】
 - 09:30～09:40 健康に関する説明
 - 09:40～09:50 宮崎県内外大会の紹介
 - 09:50～10:40 座学：靴選び、練習計画
 - 10:50～11:40 座学：食事
 - 11:45～12:00 座学：大会申込方法
- 第2回 7月21日（土）【会場：地域デザイン棟、グラウンド】
 - 09:30～12:00 合同練習会 ～自分のペースで10kmに挑戦～
- 第3回 10月13日（土）【会場：地域デザイン棟、グラウンド】
 - 09:30～12:00 今後の各個人の取組み方 ～練習計画、食事～

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 2018年 6月 9日（土） 09:30～12:00
② 2018年 7月21日（土） 09:30～12:00
③ 2018年10月13日（土） 09:30～12:00

場 所：宮崎大学（地域デザイン棟、グラウンド）

受講料：3,000円（全3回）

定 員：20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方

（5時間～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、靴選び、練習計画 ※座学（血圧・心電図検査あり）
②合同練習会 ～自分のペースで10kmに挑戦～ ※実技
③今後の各個人の取組み方～練習計画、食事～ ※座学・実技

その他：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注意ください。

講師からのメッセージ

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（5時間～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。

服装、靴選び、練習方法、食事の取り方、心身の健康管理まで、これまでの経験も交えながら、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。

人生100年時代到来です。活力ある人生にするために、新たな自分を見つけてみませんか♪



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：4月16日正午

申 込 先：宮崎大学産学・地域連携センター

TEL: 0985-58-7188

MAIL: m-chiiki@of.miyazaki-u.ac.jp

