



令和 8 年 9 月 17 日

各報道機関 御中

9 月 16 日(水)申込受付開始
～ 令和 8 年度後期 宮崎大学公開講座のご案内 ～

令和8年度後期(10月～3月)開催分の23講座の準備が整いましたのでご案内させていただきます。

本年度後期は、「今よりさらに一步、健康に近づく体験セミナー」・「地域を支える会計職業人になろう」・「人生を豊かに!100 マイル(160km)を走り切る、心と体のづくり方」など、多様な分野の講座を開催するほか、オンライン形式でも参加可能な講座を多数準備するなど、幅広い世代の方々に楽しく学ぶことができる講座をラインナップしております。

宮崎大学としては、県民の皆様方を始め、多くの方に学びの場を提供していくこととしておりますので、広報面でのご協力をいただければ幸いです。

以下、特に注目していただきたい講座を記載いたします。

	日時	講座名	備考
1	10/10～ 12/5	今よりさらに一步、健康に近づく体験セミナー ～ヘルスケア部門のヒト試験から紐解く「本当に身体にいいこと」～ 場所: 木花キャンパス地域デザイン棟 他	研究・産学地域連携推進機構(医学部)の有村 保次特別教授によるこれまでの研究結果から分かった「本当に身体にいいこと」を、生活に取り入れやすい形で3回に分けてお伝えする講座です。
2	11/1	地域を支える会計職業人になろう! ～型破りの挑戦に向けた懐刀とは!?～ 場所: 錦本町ひなたキャンパス	地域資源創成学部 of 坂本 敬子講師による簡単な財務諸表をもとに、決算書の読み方をわかりやすく解説し、今さら聞けない決算書の見方をお伝えする講座です。この機会に、地域を支える会計職業人として活躍する未来を想像してみませんか?
3	2/13	人生を豊かに!100 マイル(160km)を走り切る、心と体のづくり方 ～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～ 場所: 宮崎大学清武キャンパス	医学部の板谷 智也教授による 100 マイル(160km)レースの経験をもとに、長い距離を走り切るための心の整え方、体づくり、トレイルランニングの基本技術を学びます。

※詳細はパンフレットまたは宮崎大学学び・学生支援機構 HP より確認できます。

宮崎大学公開講座

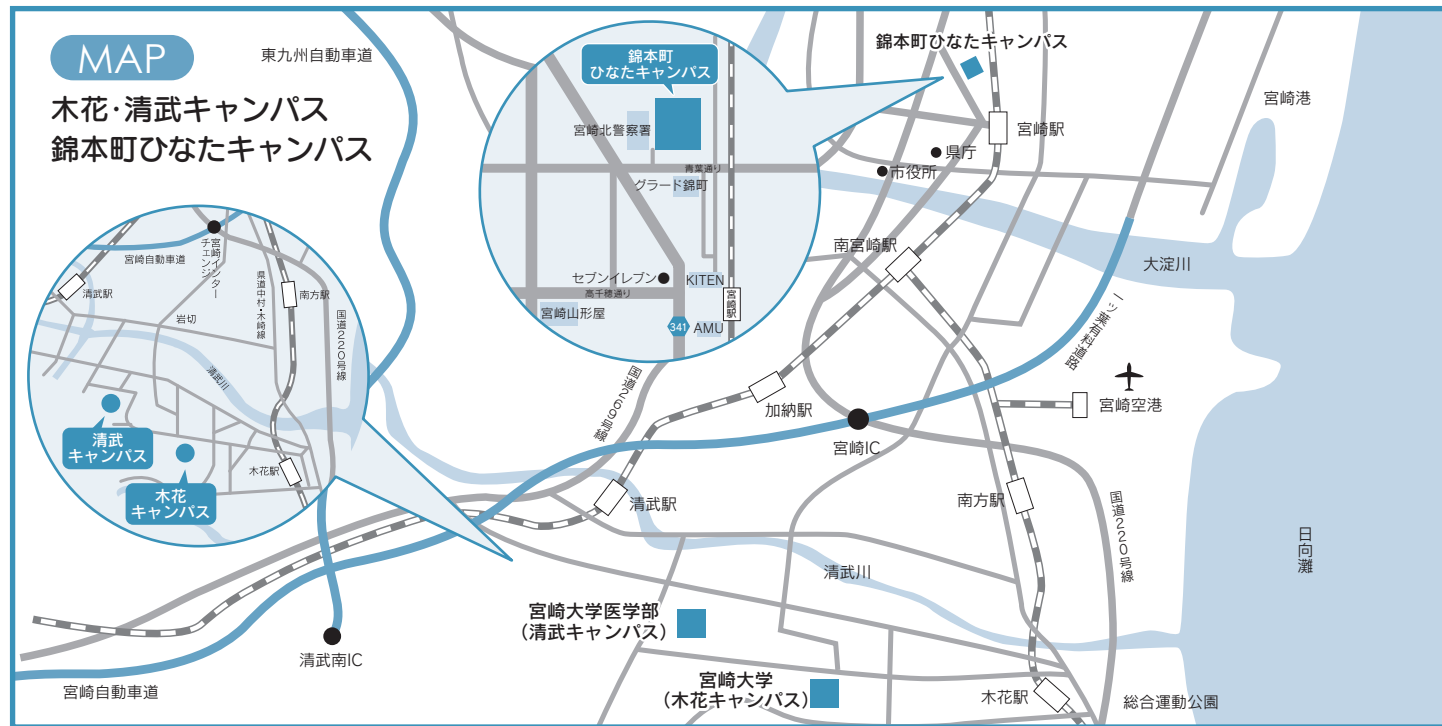
検索

① 問い合わせ先

学び・学生支援機構 共創人材育成課
E-mail: chiikijinzai@miyazaki-u.ac.jp
Tel: 0985-58-7188

② 発信元

企画総務部総務広報課
TEL: 0985-58-7114 FAX: 0985-58-2886



申込み方

学び・学生支援機構の
ホームページで詳細を確認

宮崎大学 公開講座

検索



申込みフォーマット より登録

- 申込は受付順で行い、定員に達し次第、締切にさせていただきます。
- インターネットが利用いただけない場合は、「公開講座申込書」と記入し、①名前(ふりがな)、②郵便番号、③現住所、④電話番号(日中、連絡のつく番号)、⑤メールアドレス、⑥受講希望の講座名称 を明記の上、FAXまたは郵送(はがき)でお申し込み願います。

有料講座 (申込確認の連絡をメール又は電話でいたします)

無料講座

申込後7日間以内に受講料金を銀行振込にてお支払いください。

※期日までのお振り込みがない場合はキャンセル扱いさせていただきます。

振込先 宮崎銀行 清武支店
受取人 国立大学法人宮崎大学

口座番号 57863

預金種目 普通預金

フリガナ ダイミヤザキダイガク

住 所 宮崎市学園木花台西1-1

※ご注意

- ①受講料は銀行振込となります。
当日の現金払いはお受けできません。
- ②振込手数料は受講者の負担となりますのでご了承ください。
- ③受講料はキャンセルした場合でも返還できませんのでご注意ください。
- ④大学にて振込確認を行い、受講者名簿に登録させていただきます。これで、受講決定となります。特に大学からの案内はいたしません。
- ⑤申込・振込の最終締切は講座開始の3営業日前までとなります。
- ⑥銀行窓口で受講料を納めた際は、振込金受取書を必ず受け取ってください。
- ⑦領収書になりますので、大切に保管してください。
- ⑦台風等の自然災害、新型コロナウイルス等の感染症拡大防止策および講師の不慮の事故等により休講となることがあります。(実施時間数が総時間数50パーセントに満たない場合は返金します。)

申込み完了！

講座に関してご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

【申込み・問合せ先】 宮崎大学 学び・学生支援機構

〒889-2192 宮崎市学園木花台西1-1 (9:00~16:00 土日祝を除く)

TEL 0985-58-7188

FAX 0985-58-7974

Eメール chiikijinzai@miyazaki-u.ac.jp



宮崎大学
University of Miyazaki

令和8年度後期(10月~3月)

宮崎大学 公開講座

受講生募集

宮崎大学 公開講座

検索



お知らせ



チラシに左のマークがある講座は、オンライン形式で開催される講座です。
オンラインでの受講方法については下記をご確認ください。
なお、感染症拡大などの状況により指定会場でのオンライン受講が不可能となった場合、録画映像等の送付、配信によりご自宅で受講いただくことがあります。予めご了承ください。

オンライン講座について

受講方法

①ご自身のPCなどの端末を使ってご自宅などお好きな場所で受講

自宅等でオンライン受講するために用意するもの

- インターネット接続可能なPC、タブレット、スマートホンなどの端末
- インターネット環境(上限設定のある回線は途中切断される可能性があります。)
- ヘッドセット、マイク(音声を聞こえやすくするため。無くても受講は可能です。)
- 使用する端末で受信可能なEメールアドレス

オンライン講座はZoomという会議システムを使います。

お申込み後、当日の講座リンクをEメールにてお送りしますので、そのリンクを講座開始時間前までに開き、参加していただきます。詳しくは公開講座ホームページを参照してください。

②錦本町ひなたキャンパスなど指定会場のモニターで受講

会場受講の場合は、特にご準備は必要ありません。当日会場にお越しください。

※オンライン講座の場合、講師は会場に不在の場合もあります。

【注意事項】

講師側の接続障害などの都合により、講座が30分以上中断、開催不能となった場合は何らかの補講措置をいたします。受講者各自の接続不良などの講座受講上のトラブルにつきましては、大学は責任を負いかねます。予めご了承ください。





は、自宅などで受講可能なオンライン講座です。



は、錦本町ひなたキャンパスなどの指定会場のモニターで受講可能なオンライン講座です。

No.	講座名 【講師】	期 間 曜 日 時間帯	回数	対象(定員) 受講料 開催場所／指定会場	内 容
一 般 向 け					
1	今よりさらに一步、 健康に近づく体験セミナー ～ヘルスケア部門のヒト試験から 紐解く「本当に身体にいいこと」～ 研究・産学地域連携推進機構 特別教授 有村保次 外	①10/10 土曜 13:30～15:00 ②11/3 火曜・祝 10:00～13:00 ③12/5 土曜 13:30～15:30	3	一般 ①(20名)1,500円 木花キャンパス地域デザイン棟 一般 ②(6名)2,000円 医学部附属病院調理実習室 一般 ③(30名)1,000円 清武キャンパス総合教育棟 ①～③全参加 4,200円	当部門のこれまでの研究結果から分かった「本当に身体にいいこと」を、生活に取り入れやすい形でお伝えします。「低糖質スイーツって効果あるの?」「心身のプチ不調に効く栄養素は?」「運動とたんばく質の効率的な摂り方は?」など、知っておくと役立つ知識が満載です。座学だけでなく、低糖質ケーキと普通のケーキの食べ比べや、料理、運動などの企画も!今の生活から「プラス一步」の健康を目指しませんか?
2	楽しく学ぶ百人一首 ～和文化世界への招待～ 前・教育学研究科 准教授 永吉寛行	10/24～ 3/20 土曜 10:00～ 12:00	6	一般・高校生以上(30名) 3,000円 錦本町ひなたキャンパス オンライン配信 【ハイブリッド開催】	約800年前に成立したと言われる「小倉百人一首」。和歌や書道、美術作品のテーマとして長く愛されてきました。最近では「競技かるた」がブームとなり、それにとまって百人一首の歌や歌人にもまた注目が集まっています。そんな百人一首の世界を歌の内容だけでなく、歌人の裏話やパロディ川柳などを交えて楽しく勉強していきましょう。今期は87番「むらさめ」からです。
3	地域資源(食品)のグローバル展開について ～地域から世界へ、県産品輸出を考える～ 地域資源創成学部 教授 杉山智行	10/25 日曜 10:00～ 12:00	1	一般・高校生以上(40名) 2,000円 錦本町ひなたキャンパス	本講座は、宮崎県内企業の輸出実態や課題をもとに、地域の食資源の海外輸出可能性を学ぶ内容となります。食料品や焼酎など身近な事例をもとに、輸出、販路、人材、地域経済の関係をわかりやすく解説します。地域系学部の受験を目指す高校生から海外販路開拓により地域活性化を目指す社会人を対象とします。
4	林業基礎体験学習 農学部 技術専門職員 黒木義一	10/25～ 2/28 土曜・日曜 10:00～ 15:30	5	一般・高校生以上(10名) 9,400円または2,000円/回 *学生は無料 宮崎大学農学部 田野フィールド	近年、環境保護やSDGsへの取り組みなどで森林内で利用されていない木材の利用促進に関心が高まっています。林業の現場では後継者不足である上に、国産材の需要高で生産量の増加を余儀なくされて人手不足が加速し、経験の浅い従事者が増えています。また、定年後や休職を利用して個人所有の山の管理、庭先の不要木を鋳やチェーンソーを使い伐倒を行う方も増えて、安易な考えで伐倒をして危険な目にあった、チェーンソーを使用する際にエンジンがかからない、木が切れない等の話をよく耳にします。基本的な伐倒方法や機械の取扱・整備を含め一連の林業作業、リモートセンシングを利用した森林計測、炭焼等5講座(日間)かけて学びますが、1講座(日)のみの参加も可能です。すべて受講した方には修了証書(副交付)を発行いたします。
5	地域を支える会計職業人になろう! ～型破りの挑戦に向けた懐刀とは!?～ 地域資源創成学部 講師 坂本敬子	11/1 日曜 10:00～ 12:00	1	一般・高校生以上(40名) 2,000円 錦本町ひなたキャンパス	地域経済が発展するためには、会計知識は欠かせません。現状を打開するための「型破りな挑戦」には、会計知識を羅針盤とする経営判断が必要不可欠になります。本講座では、簡単な財務諸表をもとに、決算書の読み方をわかりやすく解説します。この機会に、地域を支える会計職業人として活躍する未来を想像してみませんか? 地域系学部の受験を目指す高校生から、今さら聞けない決算書の見方を知りたい社会人を対象とします。
6	源氏物語 ～手習巻(終盤)を読む～ 宮崎大学名誉教授 山田利博	11/7・8 土曜・日曜 10:30～ 14:30	2	一般・大学生(30名) 3,000円 錦本町ひなたキャンパス オンライン配信 【ハイブリッド開催】	3回に亘ってお話ししてきました手習巻もいよいよ最終盤、浮舟の生存が薫に知られるという部分を読みます。前回浮舟は、非常に危ういものではありませんでしたが念願の出家を遂げ、何もなければその状態が続いたかもしれません。しかし、横川僧都の口は意外に軽く、京での折衝で間わず語りに浮舟のことを話してしまい、それが薫の愛人である小宰相(初登場の蜻蛉巻でここまで予定されていたか否かは不明)の耳に入り、それが薫へと伝わるのですが、知った薫はどう行動するのか。遂に物語も大詰めです。
7	正論なのになぜ伝わらない? ～家族との会話が変わる お父さんのための対話術～ 医学部 教授 横山彰三 外	11/14 11/28 土曜 13:00～ 17:00	2	一般(15名) 10,000円 錦本町ひなたキャンパス	背中思いを語るのも一つの美学です。とはいえ、それだけでは家族に伝わらないことも。「家族のために働いているのに距離を感じ」「思いがうまく伝わらない」…そんなお父さんと一緒に、講師自身の経験も交えながら「話し合い」ではなく「聴き合い」を大切にする対話とは何か、NVC(非暴力コミュニケーション)を使って探求します。
8	「思い通りにいかない経営問題の原因と対策」 ～小説×心理学で「症状」に名前をつけ、 無料の組織診断で「処方箋」を描く～ 地域資源創成学部 教授 谷田貝孝	11/14 12/5 土曜 13:30～ 16:30	2	一般(30名) 6,000円 オンライン	「社員やる気が見えない」「同じ失敗が繰り返される」「会議で本音が出ない」、それは誰かの怠慢ではなく、組織の「学びの仕組み」が発する症状かもしれません。問題には名前があります。名前があるということは、対策があるということです。本講座では、宮崎の食品メーカーを舞台にした小説を読み解きながら、4つの心理学・経営学理論で症状に名前をつけ、ご希望の企業には無料の「組織の周易健康診断」(6時間・匿名)を実施し、貴社だけの診断報告書をもとに、研修と組織づくりの処方箋を描きます。会社にも、人間ドックを、経営者のための土曜オンライン・2回完結講座です。
9	ミニトマトの収穫体験 ～収穫体験を通して ミニトマトの栽培方法を学ぶ～ 農学部 技術専門職員 甲斐祐介	11/28 土曜 13:00～ 16:00	1	一般(10名) 1,000円 宮崎大学農学部 木花フィールド	家庭菜園で人気のあるミニトマト。ミニトマトの収穫体験を通して、その美味しさと栽培方法を学びます。参加者は自分の手で収穫したミニトマトを一人につき2カット分持ち帰ることができます。
10	牧水をよむ ～第11歌集『さびしき樹木』・ 第12歌集『溪谷集』～ 教育学部 教授 中村佳文 外	11/28 2/20 土曜 14:00～ 17:00	2	一般・高校生以上(30名) 1,000円 錦本町ひなたキャンパス	宮崎県が生んだ近現代短歌史に欠かせない若山牧水の短歌を、歌集ごとにあらためて読み再発見を試みる講座。本年度後期は第11歌集『さびしき樹木』(大正7年7月刊行)第12歌集『溪谷集』(大正7年5月)について読み解き、牧水30歳代半ばの歌境を探ります。牧水研究第一人者である伊藤一彦先生をゲスト講師にお迎えし、講義のみならず受講者の感想・質問を交えた対話を展開いたします。あらためて牧水を読み直そうという方、牧水を初めて読む方も大歓迎です。
11	宮崎の山には、まだ知らない宝がある ～高千穂郷・椎葉山に学ぶ、 世界農業遺産の暮らしと知恵～ 地域資源創成学部 教授 西 和盛 外	11/28 12/19 1/30 土曜 13:30～ 15:30	3	一般・高校生以上(30名) 500円 錦本町ひなたキャンパス	宮崎の山には、まだ知られていない宝があります。高千穂郷・椎葉山では、急峻な地形のなかで水を引き、作物を育て、食を工夫し、折りや助け合いを受け継ぐ暮らしが続いてきました。本講座では、世界農業遺産に認定されたこの地域を舞台に、水路、釜炒り茶、麻尻大豆、伝統食、神楽などを手がかりとして、山の暮らしの知恵と未来へのヒントを学びます。
12	「物語から学ぶ開花心理学」 心の「アクセルとブレーキ」を使いこなすには! 地域資源創成学部 教授 谷田貝孝	1/16 1/30 土曜 13:30～ 16:30	2	一般・高校生以上(30名) 6,000円 オンライン	一步は、重いだから、半歩から。新しいことを前に足が止まるのは、あなたの弱さではなく、心の「ブレーキ」の仕組みのせいです。本講座は、3人のレング職人の逸話から小説「コンビニ人間」まで、物語を読み解きながらブレーキの正体を解き明かし、その外し方までを土曜2回で身につける「実践する心理学」です。修了時には、迷ったときに立ち返れる、あなた専用の羅針盤を手に入れましょう。心理学の知識は不要です。物語を読みながら学べます。大きな決意はいりません。まずは、この講座への「半歩」から。

日程は変更になることがありますので、詳細はHPでご確認ください。

No.	講座名 【講師】	期 間 曜 日 時間帯	回数	対象(定員) 受講料 開催場所／指定会場	内 容
13	目先の1勝か、10年後の大成か? ～『育成』と『勝利』を両立させる 逆転のマネジメント～ 一般社団法人Japan Baseball Innovation 阪 長 友 仁	2/6 土曜 15:00～ 17:30	1	一般・大学生(15名) 2,000円 錦本町ひなたキャンパス	2026年度で10年目を迎える講座で、中南米の野球事情と指導法に精通し、リーグ戦の取り組み「IGA Agresiva」などを日本国内に普及させていて、全国的にも注目されている阪長友仁氏が講師を務めます。これまで、ドミニカ共和国をはじめとする中米地域と日本における、高校生までの「選手指導・育成方法の違い」などを紹介するとともに、全国的に注目を集める県ビッグボーイズの取組を具体的に紹介し、受講者の皆様と対話を重ねてきました。本年も、これまでの継続して受講していただいている受講者の皆様をはじめ、新規に受講していただく皆様と、10年後を見据えて、今できること、すべきことを共に考え、野球というスポーツの価値を見出す機会にしていきたいと思います。皆様方の様々な疑問にもお答えしていきます。
14	今年もやります!魚をさばく2026 ～魚のさばき方を学び、美味しく味わう!～ 農学部 教授 内田勝久 技術専門職員 福重博貴	2/20 土曜 11:00～ 14:00	1	一般・中学生以上(30名) 無 料 延岡市 社会教育センター調理室 ※申込受付開始:1月下旬予定	皆さんは、普段、どれくらいお魚を調理して食べていますか?スーパーでトレーに載せられた切り身やさくを買って調理することが多いのではないのでしょうか?しかし、魚そのものを味わうには、新鮮な丸ごとのお魚を使うのが一番です。“それはわかるが、さばき方がわからない”、“もっと上手にさばいて、たくさんのお魚を味わいたい”、という方向けに、この公開講座では、扱いやすい鰯や旬の魚を使って、三枚おろしなどの技術を指導します。せっかくお魚をさばくのですから、魚の基本体制も楽しく学びながら、さばいた後は、新鮮な魚をじっくり味わいます。魚食の素晴らしさを知り、簡単に無駄なく美味しく、家計にやさしい魚料理をどんどん味わうための企画です。
15	源氏物語 ～夢浮橋巻を読む～ 宮崎大学名誉教授 山田利博	3/13・14 土曜・日曜 10:30～ 14:30	2	一般・大学生(30名) 3,000円 錦本町ひなたキャンパス オンライン配信 【ハイブリッド開催】 ※申込受付開始:12月1日	30年近くお話ししてきた源氏物語もいよいよ最終巻です。源氏物語が、「いつれの御時にか」で始まるのは、高校の授業等で御存知の方が多いと思いますが、最後がどうなるかは、ほとんどの方が知らないのではないかと思います。ネタバレになりませんが講座内でしかお話しできませんが、実は源氏物語はこれで終わりののかどうかすら議論があり、問題は山盛りです。それについて自分なりの答えを見つけるのが、源氏物語最大の楽しさなのです。
16	みんなのためのDEIまなびセミナー ～「当たり前」をひっくり返してきた研究生活と 「当たり前」にしたいダイバーシティ社会～ フロンティア科学総合研究センター 教授 伊達 紫	3/13 土曜 14:00～ 16:00	1	一般・高校生以上(50名) 無 料 宮崎大学創立330記念交流会館 コンベンションホール	みなさんは“DEI”について考えたことがありますか? DEIとは「ダイバーシティ、エクイティ、インクルージョン」の頭文字を取ったもの。遠いよういて、実は私たちに意外と身近な話題です。このセミナーでは、本学のダイバーシティ推進をリードしてきた伊達紫先生が登場。研究者としてのこれまでのキャリアや大学・地域社会におけるダイバーシティ推進の展望についてわかりやすくお話しします。
小 学 生 ・ 親 子 向 け 講 座					
17	森林体験講座「森の学校へいこう!」 ～森林から得られるもの～ 農学部 技術専門職員 黒木義一	11/21～ 11/22 土曜・日曜 13:00～ 翌11:00	1	宿泊込みの料金 大人3,000円/高校生2,000円 /中学生以下500円 *小学生未満は無料 (30名/10家族) 宮崎大学農学部田野フィールド	宮崎県は、山、川、海が身近にあり自然に恵まれているため農林畜水産物の生産が盛んです。自然が豊かであるおかげで新鮮な物が沢山店先に並び毎日の食卓で食することが出来ます。私たちのくらしに身近に存在する自然は豊富な森林資源として利用されてきました。森林に雨が降ると一時的に地中へ蓄えられやがて谷に流れて川となり海へと繋がっています。このように森林は海との関わりがあり森林に豊かな土壌があることで水資源、海産資源も豊かになります。この講座は森の中から調達できる物を中心に使うて夕飯を作り自給自足のくらしを実践します。今回は延岡フィールドと協力してジマヌ・ヤマメをさばき干物に挑戦してみたいと思います。電気を使わない生活は災害時の対策として活用できますので体験してみませんか?
18	木花フィールドで収穫体験 ～親子でブロッコリーを収穫しよう!～ 農学部 技術職員 椎 愛希代	12/20 日曜 10:00～ 11:30	1	小学生を含む家族(20組) 1,000円 宮崎大学農学部 木花フィールド	宮崎の冬が旬のブロッコリー。その栽培方法や収穫の仕組みを、実際の畑に入り体験しながら学びます。参加者は自分の手で収穫したブロッコリーを一組につき5個程度持ち帰ることができます。親子で楽しみながら農業に触れ、新鮮な野菜のおいしさを感じる講座です。
19	春の森林教室 ～コナラを植えよう& 椎茸のなる木を作ろう～ 農学部 技術専門職員 久保田 要	3/13 土曜 ①9:30～ 12:00 ②13:30～ 16:00	1	一般・小学生以上 (各回5組(約10名)) 2,000円 宮崎大学農学部 田野フィールド ※申込受付開始:12月1日	森の中で「自然と親しむこと」、森に生えている木を「使うこと」をテーマに、「コナラの植林」とコナラの木を利用した「椎茸の種駒打ち」「椎茸の収穫」を体験します。駒打ちから椎茸が収穫できるまでには2年ほどかかりますが、今回はすでに椎茸が収穫できる「ほだ木」も1本お持ち帰り頂く予定です。※午前と午後で同内容の講座を行います。どちらかに申し込みください。※鎌・電動ドリル等の危険を伴う道具を使用します。※お一人でも受講できますが、小中学生は保護者様と一緒にご申込みください。※天候・獣害等の影響により椎茸が収穫できない場合もあります。※雨天時には内容・開講時間を変更します。
20	牧場を体験してみよう ～牛と農業機械体験～ 農学部 技術専門職員 蔭東 清一 外	3/30 火曜 9:00～ 12:00	1	小学校低学年(4年生以下) (10名) 1,000円 宮崎大学農学部住吉フィールド ※申込受付開始:12月1日	住吉フィールド(牧場)にはたくさんの牛と豚がいて、毎日エサやりと搾乳をしています。また、餌となる牧草を栽培するための広い圃場や大型のトラクターがあります。いつも食べている牛肉や飲んでいる牛乳がどの様に生産されているのか、牧場体験を通して学んでみましょう。※天候その他状況により、内容や日程を一部変更する場合がございます。予めご了承ください。
医 療 ・ 看護 関 係					
21	人工呼吸器を装着した 医療的ケア児のケア 認定看護師等	10/17 土曜 8:30～ 12:30	1	宮崎県内の看護職員(8名) 2,000円 宮崎大学医学部附属病院 第2会議室	医療的ケアを必要とする子どもたちが安心して在宅で過ごせるよう、また、在宅で医療的ケア児にあたる看護師さんが安心してケアを継続できることを見据えて、宮崎大学医学部附属病院で実践している看護の実際を学んでいただける研修です。0歳から5歳程度の医療的ケア児に必要なケアについての講義や演習を通して学ぶことができます。
22	こどもの健やかな成長と生活のために 医学部 教授 野間口千香穂	11/8 日曜 9:30～ 12:00	1	一般・保健医療福祉に 関連する専門職(20名) 無料 錦本町ひなたキャンパス	こどもは、本来「育つ力」をもって成長していきます。これは病気や障害がある子どもも同様です。本講座では、新生児スクリーニング、慢性疾患のある子どもの生活や自立、重症心身障がい児の在宅地域生活について、現状や実際の支援を学ぶことができます。未来を担うすべてのこどもの健やかな成長と生活のために、参加者とともに考える宮崎の「こどもまんなか」なアクションを目指します。
23	人生を豊かに!100マイル(160km)を 走り切る、心と体のつくり方 ～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～ 医学部 教授 板谷智也	2/13 土曜 9:00～ 12:00	1	一般・高校生以上(15名) 2,000円 宮崎大学清武キャンパス	100マイル(160km)レースの経験をもとに、長い距離を走り切るための心の整え方、体づくり、トレイルランニングの基本技術を学びます。講義と軽い運動、屋外での実技を通して、これから始めたい方から初心者、上級者まで、幅広くご参加いただけます。