

# めざせ！NAHAMARASON完走へ

正しい知識を持って

トレーニングをすれば

初心者でも完走可能です！



開催日時：H30. 7/27 (金) ~ 12/7 (金)  
18:00 ~ 20:00

担当講師：尾尻 義彦 (医学部保健学科教授 医学博士 ランニング学会認定指導者)

沖縄県内ではハーフマラソンを含めると30近い数のマラソン大会が開催される『マラソンの島』である。しかしながら多くの市民ランナーは自己流でトレーニングを行っている。正しい知識を持ってトレーニングを行っていけば、初心者でもフルマラソンの完走も可能。本講座では「ゆっくりマイペースでランニングをしながら42km走れるようになるトレーニング法」や「ランニングに関する科学的・医学的な知識」を伝え、ランニングによる健康的なライフスタイルを創造することを目的とする。

- 7/27 楽楽ランニングとマラソントレーニング
- 8/10 ランニングの生理学(乳酸を克服せよ)
- 9/7 ランニングの生理学2(糖と脂肪の代謝)
- 10/5 ランニングの栄養学
- 11/9 必ず完走！NAHAMARASON攻略法
- 12/7 NAHAMARASON、反省会

開催会場：宮古島キャンパス (宮古島市中央公民館)  
久米島キャンパス (具志川農村環境改善センター)  
大宜味キャンパス (大宜味村農村活性化センター)

対象：一般  
料 金：無料

## お申込み

琉球大学公開講座「めざせ！NAHAMARASON完走へ」

琉球大学ホームページからお申し込みが可能です。<https://ercll.u-ryukyu.narayun.jp/>

申込み先：国立大学法人琉球大学 総合企画戦略部地域連携推進課 宛

FAX：098-895-8185

TEL：098-895-8085 MAIL：tyurasimajigyou@to.jim.u-ryukyu.ac.jp

ふりがな 氏名		年齢	代
住所等	(〒 - )		
TEL：	MAIL：		
受講会場：受講希望会場に✓をお願いします。			
<input type="checkbox"/> 久米島キャンパス <input type="checkbox"/> 宮古島キャンパス <input type="checkbox"/> 大宜味キャンパス			