

# 平成 30 年度 琉球大学公開講座のご案内

## 【公開講座 No20】市民ランナーのためのランニング科学講座



「NAHA マラソン」は、いまや3万人がエントリーする国内を代表する一大スポーツイベントになりました。しかしながら、完走率は 75%ほどで、多くのランナーが悔しい思いをしています。

本講座は、多くの市民ランナーを指導した実績とランニング学会の会長（平成 27・28 年度）などを歴任された**豊岡示朗先生**の講義と実技指導により、NAHA マラソンやおきなわマラソンの完全走破を目指すあなたをサポートします。

【講師名】 尾尻 義彦（医学部保健学科 助教 医学博士、ランニング学会認定指導者）

**豊岡 示朗（大阪体育大学 特任教授、ランニング学会認定特別上級指導者）**

【申込み期間】 10月1日～11月2日

【受講料】 無料

【開催日】 11月9日(金) 18:00～20:00

【内容】ランニング講座 ランニングの科学・運動生理学

【会場】地域国際学習センター301 講義室

※9日サテライト配信会場  
宮古島市中央公民館  
大宜味村農村活性化センター  
国頭村ふれあいセンター

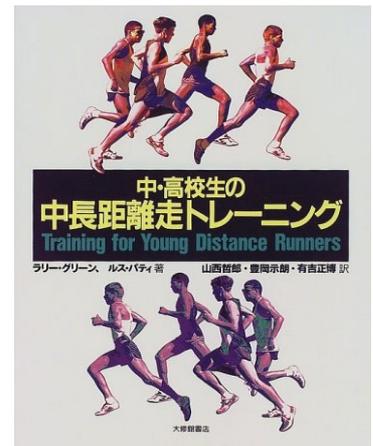
11月10日(土) 9:00～12:00 ランニング実技

【会場】浦添市陸上競技場

【講師紹介】豊岡示朗氏



85、86 年全日本大学女子駅伝優勝監督  
大阪国際女子マラソンテレビ解説（22 年間）  
名古屋国際女子マラソンラジオ解説（23 年間）  
ホノルルマラソン 15 回完走  
南アフリカスポーツ科学研究所客員研究員  
著書：『女性のためのマラソントレーニング』  
『実践ランニング読本』  
『中・高校生の中長距離走トレーニング』他



大阪マラソンのホームページで豊岡先生のビギナーズインフォメーションを観られます。

<http://www.osaka-marathon.com/2018/runner/medical/safety/beginners/>

\*\*\*\*\*

公開講座担当窓口・お申し込み先

琉球大学 総合企画戦略部 地域連携推進課

〒903-213 沖縄県中頭郡西原町字千原 1 番地(大学本部棟1階)

Tel:098-895-8019(平日 8:30～17:15) Fax:098-895-8185

公開講座申込専用予約サイト(<http://ercll.u-ryukyu.narayun.jp/>)