やまとecoクリーンセンター

ランニングイベント



2026年11月14日(土)
8:30~12:30(受付8:20~)

参加無料

場　所 やまとecoクリーンセンター　3階研修室
対　象 マラソン大会に出場予定の方など
定　員 先着30名程度
持ち物 運動のできる服装、ランニングシューズ、飲み物、タオル
雨天の場合 小雨決行、実施困難な天候の場合は前日17時までに中止決定

イベントタイムスケジュール

8:30~ 9:30 クリーンセンターでセミナー
9:30~10:00 着替え・準備
10:00~12:00 白川ダムへ移動、ランニング
12:00~12:30 クールダウン・クリーンセンターへ戻り終了

Check!

マラソンに挑戦する人のためのランニング&トレーニングセミナー

奈良マラソンなどの大会に挑戦する予定の方を対象に、ランニングイベントを開催します。マラソンの記録向上に役立つトレーニングに関するお話を聞いてから、白川ダムを走りましょう。



講師紹介
岩山海渡（いわやま かいと）さん
天理大学 体育学部 准教授
・専門はスポーツ栄養学、運動生理学
・出身地　北海道札幌市
・認定ランニング指導員
（ランニング学会）

セミナー　マラソンの栄養学

マラソン大会前日~当日の食事、走っている時の給水・給食について、ランナーとして普段の食事で気をつけたいことなど。初めての方も、リピーターの方も参考にしていただける内容です。

ランニング　白川ダムを走ろう

講師と一緒に白川ダムのなか、ダム周辺の坂道を走りましょう。個人のレベルにあわせてグループに分かれて、4~12km程度のランニングを予定しています。(グループ毎にペーサーが先導します)



参加お申し込みはこちらから

事前申込制
先着順

山辺・県北西部広域環境衛生組合を構成する奈良県の10市町村
(大和高田市、天理市、山添村、三郷町、安堵町、川西町、三宅町、上牧町、広陵町、河合町)
にお住まいの方は、一足早く申込受付を開始します！

- 対象市町村にお住まいの方:10月15日(木)より申込開始
- 上記以外にお住まいの方:10月22日(木)より申込開始

※イベントに関するご質問は上記申込フォーム内"お問い合わせ"からお願いします



やまとeco クリーンセンター
YAMATO eco CLEANCENTER

所在地　〒632-0003 天理市岩屋町459番地2
(天理東IC降りてすぐ・無料駐車場あり)
開館時間　見学施設/月~日9:00~17:00
温浴施設・ジム/9:00~21:00(月曜閉館※祝日の場合は翌日)

やまとecoクリーンセンター　検索