

やまとecoグリーンセンター

ランニングイベント



2026年5月23日(土)
8:30~12:30(受付8:20~)

参加
無料

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。

場所 やまとecoグリーンセンター 3階研修室

対象 マラソン大会などに初めて挑戦したい初級者から中級者ランナー

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・グリーンセンターへ戻り終了



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)



楽しむ?挑む?
目標に応じた
走り方

ランニングに“これで十分”はありませんが、目標に応じて必要なトレーニングの目安は変わります。いかに走るか、考えるヒントを紹介します。



白川ダムを
走ろう

講師と一緒に白川ダムを周回して走ります。個人のレベルにあわせてグループに分かれて、5~10km程度を予定しています。(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

※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

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: 4月23日(木)より申込開始
- 上記以外にお住まいの方: 4月30日(木)より申込開始



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グリーンセンター

検索

