やまとecoクリーンセンター

8:30~12:30(受付8:20~)

所 やまとecoクリーンセンター 3階研修室

マラソン大会に出場予定の方

元 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

マラソンに挑戦する人のための ランニング&栄養学セミナー

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 に役立つ栄養学の話を聞いてから、白川ダムとその周辺 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)



マラソンの

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を 学びます。

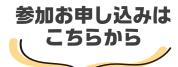


白川ダム 8.坂道強化

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)

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(水)10時より申込開始
- ●上記以外にお住まいの方:10月22日(水)10時より申込開始





事前申込制

※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CCO クリーンセンタ・

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)



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

