

やまとecoグリーンセンター ランニング イベント

2025年11月15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&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)

場 所 やまとecoグリーンセンター 3階研修室

対 象 マラソン大会に出場予定の方

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・グリーンセンターへ戻り終了

Check!

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を学びます。



ランニング

白川ダム &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。
(グループ毎にペースカーが先導します)

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: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



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