

# ゆるラン教室 @天理大学



そんな女性こそ、  
大歓迎♪

最近、運動不足  
だなあ

ちょっと走って  
みたいけど…

何か新しいこと、  
始めてみたい

運動って苦手だけど、  
大丈夫かなあ



私立大学研究ブランディング事業（地域スポーツ研究・女性スポーツの振興部門）の一環として、天理大学の女性教職員や女子学生を対象に「ゆるラン教室」を開催します。月に1回程度の全体練習をしながら、ランニングに必要な知識やフォームの基礎を学び、最終的には12/8(日)開催の奈良マラソン10kmの部で完走することを目標に実施する予定です（注：この大会への参加は、必須ではありません）。

これまで、運動経験・運動習慣がない人ほど大歓迎！女性参加者限定の教室で、一緒に楽しく走りませんか？興味のある方は、ぜひ第1回練習会にお越し下さい。

- 対象
- ・天理大学の女子学生、女性教職員（20名程度）
  - ・運動不足を自覚していて、ランニングを始めたいと思っている人
  - ・奈良マラソン10kmの部で完走をしてみたい人（10km程度を走れるようになりたい人）
  - ・医者から運動を止められていない人

講師 天理大学国際学部 上谷聡子

申込み [uetani@sta.tenri-u.ac.jp](mailto:uetani@sta.tenri-u.ac.jp) もしくは 学内メール ※問い合わせも左記にお願いします

件名：「ゆるラン教室」

本文：氏名（ふりがな）・学部（教員・学生）・部署（職員）

締切 5/28(火)17:00まで

その他 スポーツ安全保険に加入予定。参加費は不要です。

5/29(水)の開催場所は、  
研究棟3階・第3会議室です！



日程案 ※開催日が変更になる可能性もあります

※すべて杣の内キャンパスで実施

5/29(水)にひとまず話だけを聞いて  
みたい方も、本文にその旨を記  
載したメールをお送り下さい！

	開催日（予定）	内容
1	5/29(水)18:00~19:00	ランニング基礎講座と奈良マラソンエントリー方法
2	6/12(水)18:00~19:00	基本的に実技のみ (ランニングだけではなく、 ストレッチや筋トレ等も行う予定です！) 必要に応じて資料を配付
3	7/10(水)18:00~19:00	
4	7/31(水)18:00~19:00	
5	9/11(水)18:00~19:00	
6	10/9(水)18:00~19:00	
7	11/27(水)18:00~19:00	10km出場へ向けての事前講座

全日程参加できなくても  
大丈夫だよ！  
月に1回、仲間と一緒に  
運動する機会として活用  
して下さい♪

