

記者発表（発表・資料配布）				
月日（曜）	担当課室 担当係名	電話	発表者名 （担当課長名）	その他の発表先
8月16日（金） 14:00	県立図書館 利用サービス課	代表 078(918)3366	次長 井上 勝文 （利用サービス課長 西田 陽）	明石市政記者クラブ 加古川市政記者クラブ

展示関連講座「zeroから始めるランニング」の開催について

「何か運動を始めたいな」と思っているにもかかわらず踏み出せない・・・、なんて思ったことはありませんか。展示「ゴールドenspootsイヤーズ～ラグビーW杯を楽しもう・体を動かそう」に合わせ、気軽に始めることが出来るランニングについて図書館の本で正しい知識を得て、専門家（第1回神戸マラソン女子優勝者 上谷聡子氏）による実技を含む講義を実施します。継続して楽しむことが出来るランニングをzero(ゼロ)から始めてみませんか。

1 日時 令和元年10月12日（土）13:00～15:30

2 場所 兵庫県立図書館 研修室及び明石公園
〒673-8533 明石市明石公園1-27

3 内容 テーマ：「zeroから始めるランニング」
講師：上谷 聡子 氏（天理大学国際学部地域文化学科専任講師）
講義 13:00～14:30 「私、走れるかな」そんな不安を払拭します
実技 14:30～15:30 明石公園でランニングの基礎を実際に動きながら学びます
（参加者は講義までに更衣を済ませておく）

講師

上谷 聡子（うえたに・さとこ）



1981年生まれ。兵庫県出身。

2009年に神戸学院大学大学院人間文化科学研究科博士後期課程（人間文化学）を修了し、現在は天理大学国際学部地域文化学科の専任講師。市民ランナーの指導に10年以上関わりながら、自身も市民ランナーとして各地のマラソン大会に参加。第1回神戸マラソン優勝（2時間40分45秒）。自己ベストは、2時間33分55秒（2009年・北海道マラソン）。著書：『チャンピオンスポーツの人間学－女子駅伝における人間形成と競技力向上－』（晃洋書房、2010年）

4 対象 ランニングを始めたい18歳以上の方（高校生は参加不可）

5 募集人数 30名（先着）

- 6 参加費 無料
- 7 主催 兵庫県立図書館
- 8 参加申込 FAX、当館ホームページ
※電話での申込は受け付けていません。

申込先	兵庫県立図書館 利用サービス課内 担当：小林・松井 TEL：078-918-3366 FAX：078-918-2500 ホームページ： 兵庫県立図書館>展示・イベント案内>企画展示関連講座 https://www.library.pref.hyogo.lg.jp/event/event2019/tenjikanren2019.html
-----	---

- 9 その他 先着順に受付 10/5(土) 締切
※定員になり次第受付終了

展示関連講座

zero からはじめる

RUNNING

参加費無料

令和元年

10/12(土)

13:00~15:30

受付 12:30~

講義 13:00~14:30 / 図書館研修室

実技 14:30~15:30 / 明石公園

展示「ゴールデンスポーツイヤーズ」に合わせ、
気軽に始めることが出来るランニングについて講座
を実施します。専門家による実技を含む講義を受けて、
ランニングの魅力をzeroから楽しんでみませんか。
何か運動を始めてみたい方のご参加をお待ちしています。

講師は
第1回神戸マラソン
女子優勝
上谷聡子先生



兵庫県立図書館

住所：〒673-8533

兵庫県明石市明石公園1-27

電話：078-918-3366(代表) F A X：078-918-2500

<https://www.library.pref.hyogo.lg.jp/event/event2019/tenjikanren2019.html>

展示 関連講座

zeroから始める ランニング

令和元年

10/12(土)



〈展示関連講座〉「ZEROから始めるランニング」

- 開催日時 令和元(2019)年 10月 12日(土)
13:00 ~ 15:30
12:30 ~ 受付開始
- 集合場所 兵庫県立図書館 研修室
(明石市明石公園 1-27)
- 参加費 無料
- 募集人数 先着 30名 10/5(土)締切
- 対象 ランニングを始めてみたい18歳以上の方
(高校生不可)
- 持ち物 運動が出来るシューズ、運動出来る服装、
タオル、飲物、着替え、筆記用具
- 応募方法 FAXまたは当館HPから申し込みください。
 - ・FAX: 下記申込用紙に必要事項をご記入の上、
FAX: 078-918-2500に送信ください。
 - ・当館HP 「兵庫県立図書館」で検索
兵庫県立図書館>展示・イベント案内>展示関連講座
<https://www.library.pref.hyogo.lg.jp/event/event2019/tenjikanren2019.html>
から申し込みをしてください。

●注意事項

- ・講座開始までに**運動が出来る服装に更衣の上**(館内で更衣いただける場所がございます)ご参加ください。
- ・シャワールームはございません。
- ・申し込み後、欠席される場合は、兵庫県立図書館 (078-918-3366) まで必ず連絡をください。

●その他

- ・先着順に受け付け、ご参加いただけない場合のみ連絡します。

----- 切 - - り - - 取 - - り - - -----

講師: 上谷 聡子

(うえたにさとこ)

1981年生まれ。兵庫県出身。

2009年に神戸学院大学大学院



人間文化学研究科博士後期課程(人間文化学)を修了し、現在は天理大学国際学部地域文化学科の専任講師。市民ランナーの指導に10年以上関わりながら、自身も市民ランナーとして各地のマラソン大会に参加。第1回神戸マラソン優勝(2時間40分45秒)。自己ベストは、2時間33分55秒(2009年・北海道マラソン)。

【著書】

『チャンピオンスポーツの人間学ー女子駅伝における人間形成と競技力向上ー』

(晃洋書房、2010年)



「zeroから始めるランニング」参加申込書



氏名 : _____ 性別 男 ・ 女 年齢 _____ 歳

住所 : 〒 _____

電話番号 : _____

E-mail : _____

ランニング歴 : 全く初めて・ _____ 年 _____ 月

※お寄せいただいた個人情報は、当講座開催のために使用し、それ以外の目的で使用することはありません。