

# ジョギングコース

－ 初心者～上級者対応 －

本学陸上競技部監督が、ジョギングライフを楽しく続けていけるよう、走るだけでなく準備運動（体幹トレーニングを含む）、ランニングフォームなどを指導します！

2025

1/11 土

2/1 土

14:00～16:00

※少雨実施 予備日 2025年2月2日(日)

定員

京都産業大学 総合グラウンド  
陸上競技場

定員

30名

(最少催行人数5名)

受講料

2,200円(税込)

(小学4年生以上)



生涯学習 ▲  
むすびわざ講座  
Webサイト



「これからジョギングを始めてみたい」、「ジョギングを始めてみたが、ランニングフォームを確認したい」、「準備運動はどうすればよいか」、という方向けに、ジョギング講座を開催します。それぞれのレベルに沿ったクラス分けを行いますので安心して受講いただけます。また、本学の所在地域で開催される京都マラソンを控えている方には、大会に向けての食事のとり方などもアドバイスします。ジョギングを始めたばかりの人から上級者まで、仲間と一緒に楽しく走りましょう!!



後援：京都マラソン実行委員会  
京都マラソン2025は、令和7年2月16日(日)に開催します。  
大会当日は、ノーマイカーデーにご協力をお願いいたします。

大学から健康文化を社会へ広く発信していく「京都産業大学 ヘルシーキャンパス」への取り組みの一環としても位置付けて実施します。

# 2024年度 生涯学習 むすびわざ講座 ジョギングコース

## 対象

- ★ 初心者～上級者（小学4年生以上）
- ★ 医師から運動制限の指示を受けていない方
- ★ 中学生以下の方は保護者同伴でお越しください。
- ★ 高校生以下の方は保護者の同意が必要です。
- ★ 応募多数等の場合は抽選・選考のうえ決定します。申込締切後に本学から受講の可否及び受講料のお支払等についてご連絡します。

## 講師

稲原 敏弘  
(京都産業大学 体育会陸上競技部 女子監督)

## 受講料

2,200円 (税込)

## 申込締切

2024年 11月 24日(日)

## 内容

- ★ 正しいランニングフォームを身に着ける
- ★ 走行中のフォーム確認・アドバイス
- ★ マラソンに備えたフォーム、走り方、心構え等をアドバイス

## 傷害保険

下記のとおり  
傷害保険に加入しております。  
(保険料本学負担)

※事故の対象は講座実施中・実施会場内に限ります。  
死亡・後遺障害金額：300万円  
入院保険金日額：3,000円  
通院保険金日額：3,000円

## 受講生のみなさんへ

京都産業大学陸上競技部所属の学生も  
監督と一緒にサポートします！



体幹トレーニングも体験



タイムを計りながらジョギング



(京都産業大学総合グラウンド陸上競技場)

## お申込方法・アクセス

### → 日程

2025年 1月 11日 日  
2025年 2月 1日 日 } 全2回  
※少雨実施 予備日 2月2日(日)

### → 時間

14:00 ~ 16:00

### → 場所

京都産業大学総合グラウンド陸上競技場 及び 総合グラウンド管理棟2階ミーティングルーム  
(京都市北区上賀茂神山1番地)

### 公共交通機関

#### ■ 北大路バスターミナルから (約40分)

- 市バス特37系統  
「大宮交通公園 西賀茂車庫・柵野」行き  
「柵野グラウンド前」▶ 下車 徒歩約8分
- 市バス北3系統  
「京都産大前」行き  
「朝露ヶ原町」又は「柵野別れ」▶ 下車 徒歩25分
- 京都バス  
「静原城山」「市原」行き  
「朝露ヶ原町」又は「柵野別れ」▶ 下車 徒歩25分

#### ■ 京都駅から (約70分)

- 市バス9系統「西賀茂車庫前」▶ 下車 徒歩20分  
※マイカー不可



本学Webサイト <https://www.kyoto-su.ac.jp/> 内の「[申込フォーム](#)」からお申込みください。

🔍 [京都産業大学ホームページ](#) ▶ [大学紹介](#) ▶ [社会連携](#) ▶ [生涯学習むすびわざ講座](#)

※ 収集した個人情報は、本学開催行事の案内以外には使用いたしません。

※ 「大学が休講となる場合」、「京都市内に警報が発令されている場合」、「その他、安全が確保できない場合」は講座の開催を中止します。

申込フォーム  
はこちらから

