

2026 年 10 月 20 日リリース

報道関係者各位

(送付先：善通寺記者クラブ、香川県教育委員会記者クラブ、三豊市記者クラブ)

科学的根拠に基づく効率的な「走る」「歩く」を学ぶ 健康づくりのための大学公開講座 開催

2026 年 11 月 8 日（日）、本学にて健康づくりのための大学公開講座「人生 100 年時代を、どのように「歩く」か？いかに「走る」か？～サイエンスで紐解く、スポーツと健康のウェルビーイング～」を開催します。

基調講演の講師には、2004 年のアテネオリンピックにて専門種目である 110m ハードルで 2 度目の日本新記録を樹立した谷川聡氏と香川大学医学部にて生活習慣病の予防や運動と健康に関する研究をしている宮武伸行氏を迎え、科学的根拠に基づく、効率的な「歩く」「走る」の理論を学びます。本学の硬式野球部、サッカー部、陸上競技部の関係者とともにパネルディスカッションも行います。

また、理論だけではなく、ウォーキング実技講習やかけっこ教室など、実践も交えた様々なプログラムでスポーツの楽しさを体感しながら、日常の健康作りに役立つヒントをお届けします。

記

人生 100 年時代を、どのように「歩く」か？いかに「走る」か？
～サイエンスで紐解く、スポーツと健康のウェルビーイング～

講師：谷川 聡（筑波大学人間総合科学研究科准教授、筑波大学陸上競技部副部長）
宮武 伸行（香川大学医学部准教授、衛生学教室）

【日 程】2026 年 11 月 8 日（日）

【時 間】午前の部 10:00～12:15／午後の部 13:30～15:30

【場 所】四国学院大学 アトリウム コイノス／第一体育館

【対象者】小学生・中学生・高校生・学生・教員・一般市民

【参加費】無料 ※1 回 300 円で立体駐車場をご利用いただけます。

【定 員】午前講演会 250 名／午後講演会 150 名

かけっこ教室（小学 3・4 年生 20 名、小学 5・6 年生 30 名）

スプリント教室（中学生・高校生 50 名）

※先着順

以上

※取材いただける場合は、事前にご連絡いただけますと幸いです。

【この件に関するメディアの方のお問い合わせ先】

四国学院大学 広報担当 目黒寛之・吉岡舞美

TEL：0877-62-2208 E-mail：liaison@sg-u.ac.jp web ページ <https://www.sg-u.ac.jp/>