

## 第6回神戸マラソン

## ランクリカレッジ in 神戸学院大学

主催：神戸学院大学 共催：神戸マラソン実行委員会 後援：神戸新聞社・サンテレビ・ラジオ関西  
 協力：六甲バター株式会社・富永貿易株式会社

## ランナーのための身体づくり講座

レベルアップを目指すランナーに必要なのが、故障せずに練習を続けることができる身体づくり。本講座では、専門家からマラソンに多くみられるスポーツ障害の基礎知識について学ぶとともに、故障予防と走力アップにつながるしなやかな身体づくりの方法を座学で学びます。

開催日	2016年9月24日（土）
時間	13:00～14:30（受付開始 12:30）
場所	神戸学院大学ポートアイランドキャンパスD号館1階 D102講義室
持ち物	筆記用具 ※座学のための講座です。



## ■講師プロフィール

大久保 吏司（おおくぼ さとし）

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 助教

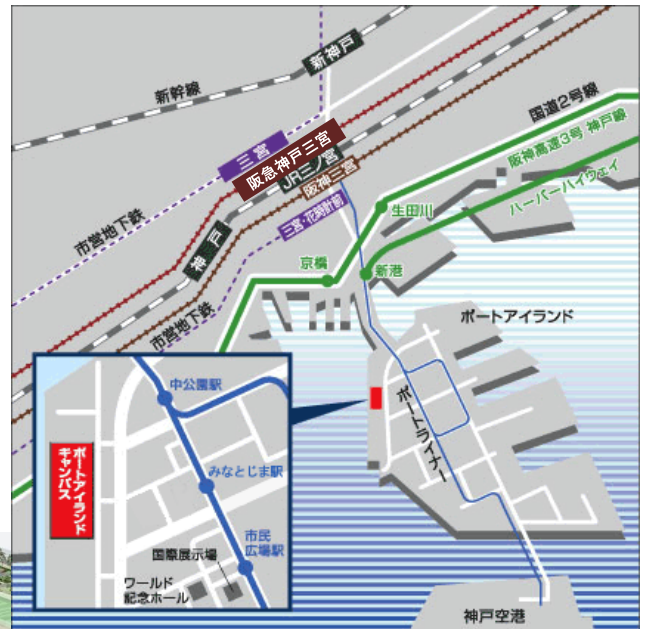
理学療法士、専門理学療法士（運動器）、健康運動実践指導者  
 ネバタ州立大学公認ピラティスインストラクター・マスタートレーナー

専門はスポーツ障害に対するリハビリテーション。

バイオメカニクスの観点からスポーツ障害の探求が主な研究テーマ。

## 交通アクセス

- JR神戸線「三ノ宮駅」、阪急・阪神「神戸三宮駅」  
 神戸市営地下鉄「三宮駅」から、  
 神戸新交通ポートライナーで「みなとじま駅」下車、  
 西へ徒歩約6分。
- 直通バス「三ノ宮駅」  
 「そごう前・キャンパス線」のりばから  
 「ポートアイランドキャンパス行」に乗車し、約14分
- 直通バス「神戸駅南口」  
 「神戸駅南口（ポーアイキャンパス線）」のりばから  
 「ポートアイランドキャンパス行」に乗車し、約15分



## 神戸学院大学キャンパスマップ

