



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～

2026 **11月8日** 日
10:00～15:30

科学的根拠に基づく、
効率的な「歩く」「走る」の理論を
学んでみませんか？
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。

プログラムテーマ

午前の部 10:00～12:15

スポーツ科学の目で見る『走る』

午後の部 13:30～15:30

健康科学の目で見る『歩く』

かけっこ教室&スプリント教室

プログラム詳細は裏面へ

講師紹介



谷川 聡 (たにかわ さとる)

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

1972年東京都生まれ。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。現在はスポーツ技術・体力トレーニングの方法論的原理とコーチングについて研究する一方、筑波大学で体育会陸上競技部の指導も行っている。



宮武 伸行 (みやたけ のぶゆき)

香川大学医学部准教授、衛生学教室

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に従事。医師・医学博士、糖尿病専門医として「健康づくりを身近に」を大切に幅広く活動している。子どもから成人、高齢者、さらに産業保健の現場に至るまで健康づくりの重要性を精力的に伝えている。

場 所 四国学院大学
アトリウムコイノス 第一体育館

〒765-8505 香川県善通寺市文京町三丁目2番1号

対象者 小学生・中学生・高校生
学生・教員・一般市民

お問い合わせ

四国学院大学
リエゾン・センター
☎0877-62-2208

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
★先着順 午後講演会 150名
かけっこ教室 定員あり
スプリント教室 定員あり

※当日参加可能なプログラムもあります。

お申込みは
こちらから



主催：四国学院大学 社会学部 共催：香川県

申込締切：10月30日（金）

プログラム



午前の部

10:00～12:15 (受付9:30～)

📍 アトリウム コイノス

テーマ：スポーツ科学の目で見る『走る』

10:00～10:10 オープニングあいさつ 漆原光徳 (本学副学長・硬式野球部部長)

10:10～10:50 基調講演①「スポーツにおけるスプリントの理論と実践」

講師：谷川聡氏 進行：近藤剛 (本学教員・サッカー部部長)

10:55～ パネルディスカッション①

「サッカー競技視点の『走る』」：宮崎貴史氏 (本学サッカー部監督)

「野球競技視点の『走る』」：高橋塁氏 (本学非常勤講師)

「陸上競技視点の『走る』」：齋藤遥 (本学教員・陸上競技部コーチ)

11:45～12:15 パネルディスカッション②

「『走る』を科学する ～それぞれの競技の視点から～」

<登壇者>谷川聡氏、宮崎貴史氏、高橋塁氏、齋藤遥

進行：近藤剛、中野彰 (本学教員・硬式野球部副部長)



午後の部

13:30～15:30 (受付13:00～)

📍 アトリウム コイノス

テーマ：健康科学の目で見る『歩く』

13:30 基調講演②

～ 「今日の一步が、明日の健康をつくる
一動く・歩く・座りすぎない生活習慣」

14:10

講師：宮武伸行氏

進行：片山昭彦

14:10

ウォーキング実技講習

「楽しく歩く 笑顔で歩く
ずっと歩く」

14:50

講師：片山昭彦

(本学教員・陸上競技部副部長)

14:55

ウォーキング談義

「『歩く』を科学する
～健康科学の視点から～」

15:20

講師：宮武伸行氏

片山昭彦

15:20

クロージングあいさつ

15:30



午後の部

13:30～15:30

📍 第一体育館

テーマ：かけっこ教室&スプリント教室

13:00 かけっこ教室受付

13:30 かけっこ教室「たのしく走る」

～ 講師：谷川聡氏

14:15

定員

小学3・4年生20名

小学5・6年生30名

13:50

スプリント教室受付

14:20

スプリント教室「はやく走る」

～

講師：谷川聡氏

15:20

定員

中学生・高校生50名

15:25

～

クロージングあいさつ

15:30

詳細は本学HPより

