

トレランから考える “これからの”スポーツ

日時:2023年11月21日(火)13時30分~15時

会場:「森のはなれ(図書館多目的室)」

わかくさ・プラザ学習情報館1階

講師:東海林 沙貴 さん

(中部学院大学 スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科 助教)

定員:20人 (一般) ※要予約

数年前から私のはまっているトレラン。
その魅力から、これからのスポーツのあり方
を考えてみませんか？

※「トレラン」とはトレイルランニングの略称です

トレイルランニングとは、欧米を中心に親しまれて
いる、登山道などの未舗装路を縦走するアウトドア
スポーツの総称です。

『トレイルランニング』 小川壮太// 著 (山と溪谷社)

