

Road to Honolulu★

☆ 練習会報告

6月14日、ついに第1回練習会が行われました。あいにくの雨で当初予定していた講義後のLSDはできませんでしたが、浅井先生ご指導のもと筋力トレーニングを行いました。

今回の講義内容は、「運動強度とトレーニング効果の関係」でした。普段、皆さんが走られる上で注意して欲しい点や、どうすれば効率よく、またさらに楽しく走ることが出来るかについてのいろはを学べたのではないのでしょうか？練習の前後、途中に心拍数を測り運動強度を把握するとモチベーションがさらにアップするかも知れませんね!!自分の体の調子を知る一つのバロメーターにもなるので、今回の講義で学んだことを実際に練習会でも活かしていこうと思います。皆さんも普段の練習で、気が向けば試しに測ってみてください。

また、今回参加できなかった会員の方で講義内容や筋トレ内容に興味をもたれた方はスタッフまでお申し出下さい。講義の内容を収録したDVDをお貸しします。

いよいよランニング教室の活動が本格的にスタートしました!!愛ゴールを目指して、頑張っていきましょう☆



↑筋トレに励んでマス★

☆ 今後の予定

1. 第2回練習会 体力測定 7/12
2. 第3回練習会 講義とLSD 7/26
第3回夜の部 懇親会 //
3. 第4回練習会 8/31

☆ ~特集~

経験者に聞く!!ホノルルの魅力★

今年10回目のホノルルマラソンに挑戦する乗松さんにホノルルの魅力についてお聞きしました☆

「いつかはホノルルで走りたいと思って走りに行った。」
そう笑顔で話してくれた乗松さん。

「初めてのフルマラソン、暗闇の午前5時スタートの合図とともに多くの花火が上がり約3万人のランナーが一斉にスタート。時は12月でホノルルはクリスマスムード一色、ビルの壁面や木々にはイルミネーションが輝きダイヤモンドヘッドでは日の出が見え写真を撮りながらの走りに息を切らしつつゴールのサインが見えてくると不思議と急に元気が出てきた。感動のゴール。42.195Km 完走!! あの感動が忘れられません」

その言葉を聞いて、ホノルルの魅力を感じてみたいと思いました。乗松さんは水曜日に4~5人で中央公園付近を走っているそうで、ランニング仲間を随時募集中です。皆さんの参加を歓迎して下さるようですので、ぜひ参加してください。



学内駅伝での乗松さん

☆ 編集後記 (編集者自己紹介)

今回 Road to Honolulu の編集を担当した2年生三木アカナです。陸上部でやり投げをしています。高校まではソフトボール部でした。出身は今年第1回目徳島マラソンが行われた徳島県出身です★阿波弁をこよなく愛していますが阿波踊りは下手くそです。今年は皆さんとホノルルで完走すること、そしてなにより皆さんが心地よさを感じられる教室づくりを目標にしています!!今年も素敵に無敵な笑顔がんばりますので、よろしくお祈いします!!

