

# ビギナー・マラソン教室



<鴨川先生による講義の様子>

講義に続いて、鴨川先生にストレッチを教えていただきました。

私たちスタッフも一緒にやってみましたが、体がかたくて全然できないものもありました。しかし、鴨川先生のアドバイスを受けて再度行ったところ、1回目よりもよく曲がったと実感できた会員さんがたくさんいて、盛り上がりました。

7月25日(土)に第2回練習会が行われました。

天候が心配されていましたが、午前中に降っていた大雨も止み、今回も多くの方が参加してくれました。

まず初めに、鴨川先生(愛媛大学医学部)による講義がありました。

お忙しい中、スポーツ障害などに関するとても分かりやすい資料を準備して下さっていました。思わず目をふさぎたくなるような映像もありましたが、鴨川先生の熱い講義を、スタッフを含めみなさん真剣に聞いていました。



<ストレッチの様子>



今回担当しました1回生の桂木です。まだまだ至らないところはありますが、皆さんのサポートができるように精一杯頑張ります!!よろしくお願いします!!