

ビギナー・マラソン教室

みなさん、合宿お疲れ様でした。スタッフ2回生の原です。今年で2年目になります。僕の顔を覚えていただけましたか？今年のランニングクラブも後半に差し掛かりますが、それぞれの目標に向かって一緒に頑張っていきましょう！僕もしっかりサポートできるように一生懸命頑張ります。



さて、今回の合宿ですが、まず西条市ひうち陸上競技場に行きました。ここでは、5つのグループに分かれてペース走をしました。同じような力のグループだったので、遅れないようにみんなで励ましあっていい練習ができたようです。



夜の懇親会では、アサヒビール園でジンギスカンを食べました。スタッフや会員さん同士、親睦を深めつつ、仲良く食べ飲みされていました。

二日目の朝練では、軽くジョギングをした後に鴨川先生のストレッチ講座がありました。そして、



朝食を食べた後、しまなみ海道の来島海峡大橋に行き、前日のグループでジョギングをしました。疲労がある方は自転車を借りたり、走らずに休まれていました。



最後に、しまなみ海道でかいた汗を流しに鈍川温泉に行きました。練習後の温泉は気持ちよかったですね。

今回の合宿で得たことや反省点などいろいろあると思いますが、それが無駄にならないように次の練習会からまた頑張っていきましょう！！

