

# Road to run

第5回練習会は、10月10日(土)に愛媛大学の山越グラウンドでインターバルトレーニングを行いました。今回の練習会は、全体説明があった後、みんなで体操・ストレッチを行い、メニュー別にA班B班C班D班に分かれて、アップ・ドリル、インターバルトレーニングをそれぞれの班で実施しました。



← ☆班に分かれてアップ・ドリルの様子

各班でジョギングやストレッチ、走るためのドリルトレーニングなどを行いました。100mからマラソンまで、距離は違っても、走ることの共通点はあります。まずは、正しい姿勢で、股関節を柔らかくして…。日頃から意識できるといいですね。

## ☆インターバルトレーニングの様子 →

班別のインターバルメニューです。

- ・ A班 400mを設定タイム 85 秒で走る。400m×12～15 本
  - ・ B班 400mを設定タイム 92 秒で走る。400m×10～12 本
  - ・ C班 200mを設定タイム 45 秒で走る。200m×10 本
  - ・ D班 200mを設定タイム 50 秒で走る。7 本×2 セット
- みなさん、きつかったけど、最後まで頑張りました！



← ☆最後の集合の様子

最後に全体でダウン・ストレッチを行い本日の練習会が終了となりました。今回は、スピードが速かった分、きつい練習でしたが、やり終えた後には、達成感や充実感がありました。次回は、LSDです。お楽しみに！！

こんにちは、2回生バドミントン部の濱中裕太です。去年と引き続きこのマラソンクラブに参加させて頂くことになりました。去年はわからないこともたくさんあり、会員さんにご迷惑をかけることもしばしばありましたが m(\_)\_m 様々な方々と出会い、いろいろな経験をさせていただきとても楽しい活動ができました。まだまだ未熟な僕ですが、今年もまた皆様と楽しく走りたいと思いますのでよろしくお願いします (\*^\_^\*)

