

# Road to Run

10月31日,第6回練習会が行われました。今回は当初,砥部のニンジニアスタジアムで練習会の予定でしたが,愛媛FCの試合が開催されることから急遽,松山総合公園周辺でLSDを実施することになりました。今回の練習会を実施するにあたり,連絡が遅くなり,また,連絡の行き渡らなかった会員の皆様には多大なご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。今後このようなことがないように注意するとともに,スタッフ一同会員の皆様に愛されるサポートをさせて頂きたいと思っております。よろしくお願いします。



さて,今回練習会では,次のようなコースで行いました。総合公園の第4駐車場を出発し,南江戸公園と総合公園の頂上をチェックポイントとし,各グループに分かれて出発!!今回はLSDなので,グループはランダムにくじ引きで決定しました。アップダウンの激しいコースを走り終え私は,LSDにも関わらず足はパンパン,心臓ははち切れんばかりでした(;\_;)笑  
会員の皆さんはどうだったでしょうか?



今回のコースはアップダウンが激しく,なかなか難関だったように思います。私のグループはどうやら地元の人しか知らないような裏道に足を踏み入れたようで,子どもたちに手を振りながら,野良猫に癒されつつ新鮮なコースを堪能しました。他のグループの中には滑り台(ローラーの滑った後,お尻がかゆくなるもの)を楽しんで帰ってくるグループもあったようです。

今回実施したLSDは「Long Slow Distance」の略で長くゆっくり,距離を走るトレーニングで,走るペースの目安は「話しながら走れる」ことです。一人ではなかなかLSDはとっつきにくいと思いますが,みんなで和気あいあいしながら走るのもいいですね。



今回 Road to Run の編集をしました3回生の三木アカネです!!陸上競技部でやり投げをやっています(^o^)/この秋,教育実習を終えて,また練習会に参加できるようになりました。前半は,なかなか練習会に参加することができませんでした。後半はバンバン皆さんと走ってパワーヨガやストレッチなどのコアのトレーニングなども一緒にしていきたいと思っていますので,よろしくお願いします(\*^^)