

# Road to run

11月28日、第7回練習会が山越グラウンドで行われました。前回、山越で行われたインターバル練習とは違い、今回は20kmをバトンでつないでいきました。



## まずはウォーミングアップ！！

今回やったのは、「ブラジル体操」というものです。サッカーなどのウォーミングアップにも使われており、体の軸を感じながら大きく動かしていきウォーミングアップとドリルを一緒にこなせるものです。

だんだん寒くなってきて本格的にマラソンシーズンになります。短時間でアップできるブラジル体操をぜひやってみてください！！

## 20kmエンドレスリレーススタート！！

今回は6名1チームとして、20kmを全員で、つないでいきました。皆さん、休憩が長いこともあってか、予想タイムを大幅に超えるハイスピードな展開となりました。やはり、前に人がいると負けたくないですね。ショートカットされている方もいましたが…

お助けカードとして学生も走らしていただき、皆さんとバトンをつないでいきました。学生も途中から速いタイムを出すために必死でした（笑）



やはり、ひとりで走るよりも、人にバトンを渡すというつながりができることで、いつもより声が出た練習になっていたように思います。色々なところで駅伝のレースなども開催されます。ぜひたくさんの人でつなぐ喜びを味わってみてください。

どんどん、本格的にマラソンシーズンが始まりレースに出る方も増えると思います。万全の状態でお出られるように気をつけていきましょう。



第8回通信を書かせていただきました、3回生の妹尾です。今まで参加できる回数が少なくブラジル体操の時も説明がへたくそでした。今回、みなさんと走らせていただき、すごく楽しく活動ができました。調子に乗りすぎて、「61秒」だし、最後の集合では倒れていましたが（笑）これから、本格的にマラソンシーズンになります。一番大事なことは、記録よりも楽しむことだと思います。緊張せず、明るく楽しく頑張ってください！！