

Road to run

今年から愛媛マラソンのコースが変更するということもあり、今回の練習会は文化の森に集合して、新しいコースを走ることになりました。お昼過ぎまでは雨のちらつくいやな天候でしたが、集合時間の頃には空も明るくなり、なんとか練習会を開くことができました。これもみなさんの日頃のランニングにかけるあつい気持ちの結果でしょう！練習の内容を簡単に確認した後、まずは公園内を軽くジョグしてから体操・ストレッチをしました。



そしていざマラソンコースへいざ出発！！今回はLSDのような形で比較的ゆったりとしたペースで走りました。会員さん同士での会話もたくさんあり、楽しい雰囲気でしたのではないかと思います。練習前は気温も低く肌寒かったのですが、練習後にはみなさんいい汗をかいていたのでよい練習ができたと感じました。いつもと違うコースや今回のようにマラソンコースを走ると、何となく気持ちが盛り上がり普段以上に楽しく練習できるものだとスタッフも実感しました。

今年も残すところあとわずかとなり、気候も急に冬らしくなってきました。練習後の汗の処理などはしっかりと行って風邪などを引かないようにしましょう！そしてまた来年も元気に楽しく練習しましょう！！