

# ビギナー・マラソン教室

皆さん、寒さが続いています。風邪をひいたりしていませんか？2月に入ったと思ったら、もう愛媛マラソンの本番が近づいてきました。仕事などで忙しい方もおられますが、本番は万全の体調で挑んで、是非完走、自己ベストを達成してもらいたいと思います。ビギナー・マラソン教室スタッフ一同も、サポートや応援に全力を尽くして参りたいと思っています。頑張ってください。



今回は1月29日（土）朝9時に堀之内公園の市民会館に集合して、愛媛マラソンクリーンアップ大作戦への参加とマラソンコースの試走を行いました。清掃活動では、堀之内公園内や松山城の周りのコース（スタート、ゴール付近）を約1時間、歩きながら丹念にごみを拾っていきました。思っていたよりもごみが少なく、松山のきれいさにあらためて気づかされました。本番も路上を汚さないようにしていきたいですね。練習会では、

ついさっき清掃したコース、約3.5kmを複数グループに分かれてジョギングしました。ゴールではスタッフがゴールテープを用意して、本番のようなかたちでフィニッシュする練習をしました。本番でも、練習会のようなすてきな笑顔がたくさん見られるのを楽しみにしています。練習会の終わりにはスタッフが手作りで作った、応援のリボンを配りました。AVRCの会員同士が見つけやすいように、応援しやすいようにしてみました。よろしかったらランニングの邪魔にならないところにつけてみてくださいね。



最後は少しもの足りない練習になってしまいましたが、本年度の練習会は全て終了しました。皆さんお疲れ様でした。本年度のランニングクラブはいかがだったでしょうか。次年度もスタッフ一同、よりよい運営目指して一生懸命頑張っていきたいと思っています。

練習会は終了しましたが、2月12日（土）には御幸会館にて打ち上げ会を開催します。マラソンの体験談や今後の目標などたくさんの貴重なお話が聞けることを楽しみにしています。ぜひぜひ参加してくださいね。