

ビギナー・マラソン教室

第1回練習会お疲れ様でした。今年度最初の練習会はいかがでしたか。今年は昨年度の会員数を大きく上回り、60人以上の会員さんに参加していただきました。スタッフが4人しかおらず至らないところも多々ありましたが、会員の皆様の協力もあり、無事練習会を終えることができました。今回の反省を生かし、少しでもランニングを楽しんでいただけるようスタッフ一同努力していきたいと思ひます。



今回は7月10日(土)に山越グラウンドで、おしゃべりランニングと毎年恒例の体力測定を行いました。最初に4グループに分かれて、体操とゆっくりとしたランニングを行いました。少しの休憩をはさんだあと、体力測定を行いました。測定項目は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びに加え、男子は1500m、女子は1000mの持久走をしました。結果のフィードバックは次回の練習会になりますが、今回

の測定で自分の弱い部分があったと思うので、これからの練習に生かし、より快適で効率のよいランニングにつなげていきましょう。

次回の練習会は、7月24日(土)に愛媛大学城北キャンパスにて、医学部の鴨川先生に講義をしていただきます。ランニング初心者の方はもちろん、継続の方も是非参加してみてください。今年度のTシャツや帽子も配布する予定です。

こんにちは

2回生の片山聖士です。陸上部で中長距離種目(主に3000m障害走)をしています。マラソンは走ったことはありませんが、マラソン教室のスタッフで数少ない長距離ランナーとして、皆さんをサポートしていきたいと思ひます。人数が増えて、名前を覚えるのもひと苦労ですが、それ以上に、大人数で走るのはとても楽しいですね。これから夏本番になり、暑くなってきましたが、一緒に楽しく走って、汗を流し、暑い夏を乗り切りましょう。

