

# ビギナー・マラソン教室

7月10日(日)に行われた第2回練習会お疲れ様でした。この体力測定の結果を踏まえてこれからもランニングにつなげていけるようにスポーツも私生活も頑張っていきましょう。

今回の練習会は7月24日に愛媛大学のメディアセンター、メディアホールにて愛媛大学医学部の整形外科医である、鴨川淳二さんを講師として招き、「ランニングと身体の手入れ」というテーマで講義をしてもらいました。講義内容として



は、ランニングにつながるための動的、静的なストレッチ法や日常生活にも役立ってくる体の動かし方、体の柔軟性の大切さを知ってもらうための講義などがありました。テーマ以外の内容としては、愛媛マラソンやホノルルマラソンの現地での状況や参加人数の説明などのマラソンに出場したい会員のための特別な講義もあり、楽しく講義を聞くことができました。この講義が終わってからは、第2体育館2階に移動し、会員さんと、



鴨川先生とスタッフを合わせて講義の内容をもとにストレッチを行いました。そこで会員さん同士や会員さんとスタッフで2人組や4人組に分かれてストレッチを約45分ほど行い、身体の手入れができ、これからのランニングに向けていい身体の動きができたと思います。

次回は8月28日(日)に101と102教室で、新規の方は愛大の浅井先生による講義、継続の方はレジスタンストレーニングやランニングを予定しています。ここ最近暑さが続きますが水分補給を欠かさずに、体調管理に気をつけて楽しく練習していきましょう。



こんにちは。2回生の布祐輔です。陸上部ですが専門は跳躍なので長距離の知識はあまりないのですが、2年目ということでだいぶ慣れてきたので今年も皆さんと楽しく走っていただけたいなと思っています。今年度もよろしくお願ひします!