

ビギナー・マラソン教室

第4回練習会として9月18日(土)・19日(日)に四万十川・四国カルスト合宿が行われました。合宿に参加された皆さん、お疲れ様でした。

今回の合宿では、1日目は四万十川の源流にて6グループに分かれてLSD(long slow distance)を行いました。各グループのレベルにあった距離と時間をいつもとは違う環境・メンバーでの練習しましたが、走ることを楽しんでもらえたでしょうか?また道に迷ったグループや不整地を走ったグループなどもありましたが良い思い出だと思います。

1日目の練習後には、夜の懇親会としてBBQやビンゴ大会を実施しました。スタッフ、会員さん同士の良い交流の場となり、皆さん楽しく飲んだり、食べたり、話したりしていました。これからも新規・継続関係なく仲良くなって共に練習したり情報交換をしたりしてください。

2日目は朝食後、バスで四国カルストに移動し、天狗荘から姫鶴荘までアップダウンのある道のりを景色などを楽しみながらゆっくりと走りました。眺めが良く景色がとてもキレイで走っていてとても気持ちよかったですね。牛もいてちょっとした観光旅行でした。四国カルストで各自昼食をとり、大学へと帰りました。

2日間という短い合宿でしたが充実していましたか。不整地やアップダウンを走ることによってバランス感覚や脚筋力の向上が期待できるそうです。マラソンや長距離種目でアフリカ勢が強いのは不整地やアップダウンのある自然の中でトレーニングを行っていることも関係しているようです。普段の練習でも環境によっては難しいですが、少し意識してみてください。今回の合宿で気付いたことなど収穫があればこれからのランニングに活かしていきましょう。



今回、通信を担当したビギナー・マラソン教室スタッフ2回生の伊藤礼です。私は、陸上競技部で中長距離を専門に活動しています。いつもは800m・1500mが主なのでマラソンについてはまだまだ知識不足ですが、皆さんと一緒に活動する中でしっかり学んでいきたいと思えます。そしてできるだけ様々なことを伝えられるように努力していきますのでよろしくお願ひします。これからも楽しく走りましょう!

❖多くの方が走る時に足を上に上げるといふイメージ・意識があると思ひますが、階段を下りるようなイメージで走ってみてください。少し楽に走れると思ひるので一度試してみてください☆

