

ビギナー・マラソン教室



皆さん練習会お疲れ様でした。第5回の練習会には約40人の会員さんに参加していただきました。スタッフが4人しかおらず不安がありましたが、会員皆様の迅速な対応のもと、問題なくスムーズに練習を終わらせることができました。今後も広い視野を持ってサポートできるよう努力していきます。

今回は3つのグループに分かれ練習を行いました。内容は、まずグループごと30分程度のアップ・ストレッチをしました。メインメニューとして、(300mジョグ+100mダッシュの変化走)×5本×2セット行い、全体でダウン・ストレッチを行い練習の終りとしました。

これからは涼しくランニングにはちょうど良い気温になります。楽しく明るく走りましょう。次の練習会の参加もお待ちしています。



こんにちは

1回生の林純です。僕は陸上部ではありませんが、愛媛大学でポートをやっています。

マラソンは全くの初心者で、今回皆さんの前に立って指導するのも初めてだったので、とても緊張しましたが、何とかやりきることができました。

これからも一生懸命頑張りますので、よろ

