

ビギナー・マラソン教室

今回は第5回目と第9回目の練習会が雨天中止となったことを受けて、振替ということで急きょクリスマスイブに練習会を開催しました。

12月24日(土)という忙しい時期にもかかわらず、多くの会員さんに参加していただきましてありがとうございました。

練習の内容はリレーマラソンをしました。まず5~6人のグループを作り、走順を決め、ハーフマラソン(21kmくらい)の距離を、400mごとにリレー形式でバトンを繋ぎました。距離が短いとはいえ、みなさん最初から早いスピードで入っていったので、とても苦しそうでした。



前回行なったインターバル走とは違って、他の会員さんからの応援もあったので、気持ちよく走れたのではないですか?このリレーマラソンは毎年の恒例行事となっているので、来年も楽しみにしててください。

練習後にはクリスマスプレゼントを用意しました。マラソンに役立つランニンググッズから、愛大グッズ、お菓子までさまざまなものをご用意いたしました。



※ この時は写真を撮ってなかったので、イラストであしからず・・・



メリクリ&あけおめ 片山です。
さてさてマラソンシーズンが近づいてきましたね。自分にとっては駅伝シーズンと就活シーズンの到来となりまして、忙しいことこの上ありません。みなさんも体調管理には十分に気をつけて楽しいランニングライフをお過ごし