

ビギナー・マラソン教室

7月9日(土)愛媛大学山越グラウンドにて、第2回練習会が開催されました。梅雨も明け、とても良い天気の下での活動でした。第2回練習会は、元日本代表競歩選手 忠政 啓文さんを講師にお招きして、ウォーキングからランニマしました!!!普段、ランニングフォームを気にすることはあっても、歩き方に注意を払っている人は少なかったと思います。体幹のひねりをしっかり利用して、楽に足が出せるように、これから気をつけていきましょう!腕もしっかり後ろに引くことも忘れないでください。すぐに全部分を改善することは難しいので、少しずつ正しいウォーキングが身につくように頑張っていきましょう。これからの練習会でも、スタッフからも声をかけていこうと思いますので、



気を抜かずに移動してくださいね。



次回の練習会(7月23日)は、愛媛大学教育学部4号館でアシックスの方から、シューズについて講義して頂きます。ランニングはフォームも大事ですが、衝撃から脚を守ってくれるシューズもとても重要です。今度は自分にあったシューズを知って、練習に繋げていってほしいと思っています。是非、ご参加ください。

こんにちは\(^.^)/

3回生の伊藤 礼(いとうれい)です!!
陸上部で中長距離を専門に活動しています。マラソンは走ったことがありませんが、一生懸命サポートしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。

