

# ビギナー・マラソン教室

7月23日の練習会は教育学部棟4階で、アシックスさんによるシューズの選び方説明と、大塚製薬の横山さんによる熱中症予防・対策商品説明でした。

まず、シューズの説明ではそれぞれシューズの特徴やケガの原因および対策、目標やレベルから自分に合ったシューズなどを教えていただきました。なんでも軽ければ良いものではなく、その分脚に負担がかかりバランスも悪くなるようでした。

ランナーにとって脚は最も大切な部分であるし、靴選びもないがしろにできません。参加者は真剣な面持ちで聞いていました。寝ている人も何名かいました。(笑)



次の熱中症対策では主に原因や予防策、水分補給についての話でした。本日もとてもいい天気、これからもっと気温が上がればランナーにとっては他人事ではなくなります。そこで大塚製薬の商品を他社のスポーツドリンクと比べて、その優秀さを紹介していました。どうやら塩分と糖分の割合がミソらしいです。まだ寝ている人はいました。講義終了後、希望者のみで学校周りを数周走り、気持ちの良い汗をかきました。

こんにちは。

3回生の布祐輔です！今年度もビギナー・マラソン教室に参加させていただきます。

専門は跳躍なのですが、跳躍の視点から長距離をサポートして(できないかも)いきたいと思います。

よろしくお願いします！！

