

# ビギナー・マラソン教室

7月11日、第一回の練習会を行いました。

第一回の練習会では、浅井先生（愛媛大学）に講義して頂きました。運動のメカニズム、BMIの求め方、目標心拍数、レジスタンストレーニング、運動と食事・水分摂取の関連などの内容でとても興味深かったです。

その後、外に出て、ストレッチングやレジスタンストレーニングの方法を教わりました。

続いて、愛媛大学の周辺（1.4キロ）を20分間走りました。楽しく走ること意識して、走ってもらいました。

今後、ビギナーの方や上級者に応じたメニューを考えていく予定ですので無理なく参加して頂きたいと思います。皆様からも行いたいメニューやご意見があればなんなりとお申し出ください。

また今回からランニングにまつわる本の貸出をしていますので、練習会に来られた際、気に入られた本がありましたら是非ご覧ください。



浅井先生の講義の様子

ストレッチングやレジスタンストレーニング中



愛媛大学周辺をランニング



ストレッチング（クールダウン）



## こんにちは

2年目、ビギナー・マラソン教室スタッフ

3回生の佐伯沙織です。

私は、剣道部で、私自身走ることにおいてビギナーなので、ビギナーの方、共にランニングを楽しみましょう。また長距離走専門のスタッフもいますので技術面ではそのスタッフへ、サポート面では何でも言ってください。

湿気の多い日や気温が高い日が続いています。こまめな水分補給をし、熱中症にはお気を付け下さい。そして疲労が溜まりやすいのでアフターケアが大切です。アフターケアとしてストレッチングや、アロマセラピー、ぬるめのお湯に15分以上入るとリフレッシュできますので試してみてください。よろしくお祈りします。

