

ビギナー・マラソン教室

6月25日（土）に愛媛大学山越グラウンドにて、ビギナー・マラソン教室第1回練習会が開催されました。内容としては、コミュニケーションランニングと、体力測定として上体起こしと12分間走、それからレジスタンストレーニングを行いました。当初は天気が心配されましたが、そんな心配が嘘のようにととてもいい天気で、6月なのに日差しが強く、とても暑かったです。今年は第1回練習会であったにも関わらず、100人弱もの会員さんに参加していただき、とても賑やかでした。



また、今回は新しい取り組みとして、ネームカードを使用しました。そのネームカードを使って名簿用に写真も撮らせていただきました。走るときに少し邪魔だったかもしれませんが、コミュニケーションランニングのときにはネームカードを見て名前を呼び合いながら楽しく走ることができたのではないかと思います。これからは練習のウォーミングアップのときだけでもけっこうなので、なるべくネームカードをつけて、多くの方と交流を深めていきましょう。

これから暑さも夏本番に近づいてきます。熱中症で倒れたりすることのないように、アミノバリューを持参して水分補給をすることはもちろん、帽子やサングラス、タオルなどで暑さ対策をしっかりしていきましょう。

次回（7月9日）は同じく山越グラウンドにて歩き方の講義を、元競歩日本代表の忠政さんにさせていただきます。お楽しみに。

こんにちは

今年度のビギナー・マラソン教室の学生代表を務めさせていただきます、3回生の片山聖士です。専門は陸上の長距離で、種目は3000m 障害～10000m をやらせていただいています。今年はマラソンも挑戦しようかなと考えています。

暑いのは苦手です、基本汗っかきなので夏場の水分補給には特に注意しています。最近は早朝ランでなるべく涼しいうちに30分程度走るようにしています。皆さんも朝が弱い方がいるかもしれませんが、是非試してみてくださいはいかがですか？

