

# ビギナー・マラソン教室



12月10日(土)坊っちゃんスタジアム周辺にて、練習会を行いました。今回の練習は約1時間のLSDをしました。会員さんのレベルによって4つのグループに分かれて走りました。

風が強く気温も低かったので、いつも以上にしっかりとアップ、ストレッチを行い、体を温めて練習を始めました。

最近、とても寒くなってきたので、練習後のケアを大切にしたいです。特に練習後は汗をそのままにしていると体が冷めてしまうので、すぐに汗を拭き、着替えることを心がけましょう。愛媛マラソンも間近になってきたので、体調管理に気をつけて、みなさんが万全のコンディションで走れるようにしましょう！



こんにちは！！

1 回生岡井美紀です☆陸上競技部に所属しています。専門は、400mです。会員さんと一緒に楽しく走ります(^O^)/♡

