

ビギナー・マラソン教室

10月8日（土）第5回練習会は山越グラウンドで行われました。

大分暑さもなくなり、良い天候での活動となりました。4グループに分かれて、忠政さんに教わった事を取り入れて、1時間ほどウォーミングアップしました。怪我を防ぐためにも、しっかりとしたウォーミングアップをしました。その後、200m×10～15のインターバル走を行いました。各グループ設定タイムを設け、グループでまとまってのインターバルでした。抜くところはしっかり抜いて、走るときにはしっかり走ることが1番大切です。しんどくてもレストせず、つなぎはジョグまたはウォーキングが効果的です。本数や気持ちに負けないよう、みなさんで声をかけあって頑張りましょう。



次回の練習会(10/29)は起伏走です。

上り坂、下り坂の時の走り方は普段ロードでの走りとは少し違います。意識しながら練習してみましょう。

今年初のロードでの練習です。ぜひ次回もご参加ください。

こんにちは！1回生の島田実穂です(#^ω^#)
陸上部で400m、800mを専門に活動しています。
マラソンは未経験ですが、皆さんのお役に立てたら嬉しいです！
一生懸命がんばりますので、よろしくお願いします(^^)／

