

ビギナー・マラソン教室

10月29日(土)愛媛大学山越グラウンドにて第7回練習会が行われました。今回の練習会は平地を走っていた前回までと変わって、グラウンド外に出て起伏のある本番に近い道を走り、坂の走り方を確認しました。練習メニューとしては、8



組程度のグループに分かれ1時間ほど坂の多いコースを走るLSD(Long Slow Distance)を行いました。当日は雨天も心配され、練習終盤には小雨もぱらぱらと降ってくることもありましたが、大降りになることもなくよかったです。普段は走りなれていない坂を走ってだいぶ足に疲労がたまった方もいらっしゃると思いますが、マラソンの季節が近づいてきているので、けがのないよう頑張っ

ていきましょう！！

次回の練習会（11月19日）は、興居島ランです。今までの練習会で行ったことを活かして、興居島の景色も楽しみながら、練習頑張りましょう！！



今回は1回生関川が作成させていただきました。まだまだ頼りないですがマラソンの季節が迫っている今、少しでも会員の皆さんの役に立てるよう努力します。ファイトオイッパツ！！

