

## イベントレポート

2014年2月7日(金) 19:30 ~

『ナイトラン』

第2回のナイトランを開催！！

参加者約6名が参加！！

今回は変則的にノルディックウォーキングを取り入れました(^^)／

なぜランニングのイベントでノルディックなのか？

それはランニングにつながる動きだからです！！

なぜつながるのか？と言うとノルディックウォーキングは全身運動になります。

たとえばレース前の調整で刺激を入れるのに最適であり、有酸素運動をすることで代謝をあげることができます。

そして極め付けが、慣れてくれば腰が入る感じがわかります。もちろんランニングにつながる腰の入れ方がわかっていただけだと思います。

ぜひランナーの方にも広めていきたい！！

とは言っても参加者の方は初めてだったのでまずは体験からと思いやってみました!(^^)!





最初は総合グラウンド外周をノルディックウォーキングで1周とランニングで2周を予定していましたがノルディック1周目の途中になんと雪が降ってきたのでランニング1周して断念しました(>\_<)

みなさん雪で最初はテンションが上がっていましたが途中でモチベーションも...残念そして最後はRunproに帰り最近ハマっている筋膜リリースを行って終了!!!!

次回のナイトラン開催は、2月14日(金)19:30からです!

みんなで楽しく走りましょう~!