

【イベントレポート】

平成 27 年 5 月 9 日（土）

～おかやまマラソンでフルマラソンデビュー～

『アシックスランニング実践講座』

毎回、好評のアシックス国友講師のランニング実践講座をおこないました。
今年の 11 月 8 日に開催される「第 1 回おかやまマラソン」へ出場したい！
そして、フルマラソンを完走したい！もっと楽しく上達したい！参加者が集まりました。
<参加者 20 名>

まずはフルマラソンを完走するための座学からスタート！！

フルマラソン完走にむけて、参加者は真剣に耳を傾けていましたよ♪ [写真・下]



講習のあとは、屋外で実践！ストレッチは運動前後には必ずおこないましょう！！

[写真・下]



アクティブストレッチで、脳と体をストレッチ&ランニングの動作確認！！

[写真・下]



ランニングの動作確認ができれば、実際に走ってみましょう～♪

走るペースは、おかやまマラソン制限時間の6時間に設定。

時間内に完走できるペースを確認！！（1km/7～8分）



ランニングの後は、フルマラソン完走のための筋力・体幹のトレーニング！！

次の日は、筋肉痛間違いなし！？！？笑

[写真・下]



練習後は恒例のみんなでパシャリ！！

私だけ…

空気感が違う…笑



もうすぐ「第1回 おかやまマラソン」の岡山市民県民優先枠の抽選発表（5/21）。

なんだか心躍りますね♪♪♪ ドキドキ……。

「第1回 おかやまマラソン」が初めてのマラソン大会になる方、フルマラソンをデビューする方！記録を狙って出場を決意された方！など、さまざまの思いがあると思いますが、忘れてはいけないこと！！

それは！おかやまマラソンに関わるすべての皆さんが楽しむことです！！

ランプロでは、もっともっと楽しく上達できるよう今後もサポートしていきます！（^^）/