

ぐんまマラソン フル参加者応援企画

SUBARUの 奥谷監督ら指導

ぐんまマラソン（11月3日、主会場・正田醤油スタジアム群馬）で初めてフルマラソンに挑戦する人々を応援する「ぐんまマラソン180日プロジェクト」（同マラソン実行委員会主催）の第1回練習会が太田

本番へ太田で練習



SUBARU陸上競技部のスタッフらと練習に励む参加者＝太田市運動公園

市運動公園で開かれた。25人の参加者はSUBARUの奥谷巨監督やスタッフの指導の下、ペースランニングを体験し、汗を流した。

準備運動後、ペースメーカーに従い、速度に応じた2班に分かれ1・47キロのトリムコースを周回。呼吸法や足の着き方などSUBARUスタッフへの質問を交

えながら4周を走り切った。

参加者の走る姿を観察した奥谷監督が、練習後に①腕は力を入れずに体のリズムに合わせて振る②自分の筋力に合った走り方をする③後半、足が棒にならないようスタミナを温存する④とアドバイスした。

参加者の五十嵐直弥さん

（49）前橋市は「ペースに従ってしっかり走れた。フォームで気になっていた部分を聞いてよかった」と満足そうだった。

次回の練習会は6月16日に赤城大沼周回コースで開かれる。栄養士を招き、食事面の質問も受け付ける。