

半年の成果に自信

最終練習、完走イメージ

ぐんまマラソン・フル挑戦者

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を応援する「ぐんまマラソン1800プロジェクト」(同マラソン実行委員会主催)の最後の練習会が14日、行われ、コース最終盤を走って完走するイメージを作った。

大会メイン会場の正田醤油スタジアム前で最後のミートイング。SUBARU陸上競技部の奥谷巨監督は参加者の走りを見て「半年前と比べてだいぶ走れる体



フルマラソンのコースを試走する参加者

ができてきた」と評価。完走するための戦略として「中間点での想定タイムとの開きを踏まえて後半をマネジメントしよう」「終盤は足が上がりなくなるため、小さな段差にも注意を」「衣類と体の摩擦など予想できるトラブルは事前に対策を」とアドバイスした。

最後はこの日の参加者17人がひとりずつ抱負。関陽子さん(44)は「この半年、不安だったけど自信もついできた。楽しく完走したい」、梶原直子さん(40)は「9月に入って楽しく走れるようになった。当日は大会後のことも考えつつ精いっぱい頑張ります」、田島理恵子さん(53)は「これからの人生の中で私が一番若いのは今。少しでもいいタイムを」と笑顔で語った。

ポップサーカス開催中

イオンモール高崎2Fに特設売り場

10:00~14:00

木曜休

演