

# ぐんまマラソン、フル挑戦者

# 利根川沿い 3時間走

吉岡で練習会

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日プロジェクト」(同マラソン実行委員会主催)の練習会が29日、吉岡町の道の駅よしおか温泉を発着点に開かれた。17人が参加し、SUBARU陸上競技部の奥谷監督の指導の下、「3時間走」のトレーニングに挑戦した。



SUBARU陸上競技部の奥谷監督(右)に見送られ、3時間走のスタートを切る参加者

3時間走について、奥谷監督は「動き続けて『ガス欠』の状態を体で覚え込ませることで、体にためられるエネルギーの容量を増やすのが目的。ゆっくりでいいから、今までで最長の時間を走ってほしい」と助言した。参加者は仲間とおしゃべりができるくらいペースで、利根川自転車道を往復。雨が降る中、利根川や木々が生い茂る沿道の景色を楽しみながらランニングした。

走ったり、歩いたりしながら約3時間動き続けた参加者は「いい気分が走れた」「想像以上に脚が動いた」などと満足そうだった。練習後は大会までの1カ月間の練習や心構えを奥谷監督に質問した。

約26キロを走った田島理恵子さん(53)は「前橋市は『コースの景色が良く、みんなとおしゃべりしながら楽しく走れた。大会前にゆっくりにしたペースでも、40キロくらいの距離を走ってみたい」と話した。プロジェクトには20〜70代の男女25人が参加している。