

全員完走に向け、練習方法などを話すスバル陸上部の奥谷監督



ぐんまマラソン(11月3日、主会場・前橋市の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サポートする「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)の本年度初会合が25日、同市の上毛新聞社上毛ホールで開かれた。講師は昨年に続き、S U B A R U (スバル)陸上部の奥谷巨監督が務める。

奥谷監督は本番の日程から逆算して練習を組む手法を紹介。2カ月ごとにテーマを設けるとした。基本となる体づくりに始まり、少しずつ日々の練習距離を伸ばし、本番1カ月前には長時間走も行う。「エネルギーが枯渇して疲労で動けないような経験をする」と、体が栄養を吸収する反応が違ってくる。走れる体に変わる」と狙いを話した。

また過度な練習や体の冷えを避け、毎日の地道な積み重

ぐんまマラソン180日プロジェクト始動

逆算練習で「走れる体」に

ねで完走できるとし、「やり切るために『どうする』というマインドを持つて」と勇気づけた。



参加者は20〜60代の男女38人。5月9日に太田市運動公園で第1回練習会を開き、ストレッチや体のケアから指導

する。奥谷監督らスバルのスタッフのほか、プロジェクト1期生も協力する。

真剣な表情で、奥谷監督の講義を聴く38人の挑戦者＝上毛ホール