



白川さんの指導の下、ランニングする参加者

ぐんまマラソン完走に挑戦

# 「縮こまらずに 成長楽しんで」

前橋で練習会

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完走に挑戦する人たちを応援する「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2回練習会が19日、前橋市の敷島公園で開かれた。トレイルランナーで栄養士の白川裕登さん（30）＝高崎市＝らの指導の下、26人が汗を流した。

参加者は一人一人自己紹介し、参加したきっかけや完走に向けた決意を発表。1周800メートルのコースを2周ジョギングした。その後、ペースに応じて3グループに分かれ、1キロ6分8分のペースで計67キロ走った。

白川さんは「フルマラソンは準備が大切」とし、練習回数を増やすようにアドバイス。「初心者でも縮こまらずに、自分が成長する過程を楽しんで」と呼び掛けた。

参加した小出恵一さん（47）＝高崎市＝は「息子が高校に入学して自立したので、何か挑戦しよう」と参加した。きつかったが、みんなまで走るから頑張れた」と満足そうだった。