

SUBARUコーチ

夏の練習法 伝授

180日プロジェクト

ぐんまマラソン

ぐんまマラソン（11月3日）で初めてフルマラソン完走に挑戦する人を応援する「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4回練習会が23日、前橋市の敷島公園で開かれた。25人がSUBARU陸上部の



選手が出場した県陸上選手権を見学後、同部の滑和也コーチの指導を受けながら7〜10キロほど汗を流した。正田醤油スタジアム群馬で行われた県選手権男子5000メートルには箱根駅伝で活躍した選手らが出場。参加者はスピード感のある走りに見入り、選手がゴールすると大きな拍手を送っていた。

見学後は滑コーチが夏の練習法を指導し、暑い日は無理せず、早朝にトレーニングするよう呼び掛けた。フォームや靴の選び方など参加者の質問にも答え、「力を使わないように、一歩一歩足を置くように進むといい。20、30分でもいいから走ることを習慣化して」とアドバイスした。

前橋市の本多ゆかりさんは「靴のことや上り、下りの走り方など具体的に教えてもらえ、とても参考になった」と話し、太田市の高井真弓さんは「この時期で2時間ほど走れば、いいと聞き、目標がはっきりしたので頑張りたい」と意気込んでいた。

仲間とともに練習に励む参加者