

# 箱根経験 飯塚さん指導

ぐんまマラソン 赤城で180日プロジェクト

講師を務めた飯塚さん(右)のアドバイスを受ける参加者ら



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々たちを応援する「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5回練習会が6日、前橋市の赤城大沼周回コースで開かれた。参加者23人は、高崎高出身で早大時代に箱根駅伝を走った飯塚淳司さん(34)Ⅱ中之条町Ⅱの指導を受け、汗を流した。

飯塚さんは自身の経験を基に、「地面から跳ね返っ

てくる力を利用し、リラックスして走ることが大切」と強調。フォームを改善するための運動も指導し、「カートを押すように骨盤を前に押し出す感じで」とアドバイスをした。

参加者は飯塚さんの助言を意識しながら、1周5キロのコースをそれぞれのペースで2〜4周走った。山口明さん(55)Ⅱ前橋市Ⅱは「景色が良く、アップダウンもあって楽しいコースだ。フルマラソンを完走できるように頑張りたい」と意気込んでいた。