福岡ランニングセンター（FRC）ニュース NO.84

発行日：2022 年 11 月 25 日　　発行責任者：西村文男

事務局　新日本スポーツ・福岡県連盟北九州事務所　　TEL・FAX　０９３－６６２－９２７８
〒805-0067　北九州市八幡東区祇園４丁目５－16　　E-mail　krc-fn@jcom.home.ne.jp
福岡ランニングセンター(FRC)　https://www.njsf.net/zenkoku/pref/fukuoka/running/

子ども達の参加が増えた！

1 km のスタート

第６３回月例マラソンは、前日の会場設営準備ではときおり小雨が降る中での作業となり、当日の天気が心配されましたが、翌１１月２０日（日）は風も穏やかで、絶好のマラソン日和となりました。

最近は、ファミリーや子供を含め、若い方の参加者が増えて、活気が出てきています。今回も幼児を含めて、高校生以下の参加者は 19 名でした。運営する方も、子供たちの走りを見ると元気が出ます。

今回の参加者は 83 名、新規登録者は 14 名、登録者総数は 865 名となりました。次回は 12 月 18 日（日）です。

【参加者の声】

●北九州から初参加の岡田さんファミリー〈写真左〉。★日向くん（ゼッケン 859）「走るのはイヤだ」★葵くん（同 858）「ぼくは楽しかったよ」★お母さんの優紀さん（同 860）「今日は試し。来月がんばります」★ご主人の陽介さん（同 861）はこの後３㌔に挑戦しました。

●筑穂中学の陸上部で部活を楽しんでいる二人〈写真右〉が３㌔を走りました。★井手陽由俐さん（同 856）「きつかったけど楽しかったです。13 分切るのが目標です」★吉村心花さん（同 857）「きつかったです。でも 13 分台で走れてよかったです」

練習会報告

11 月６日（日）の練習会は走るのが楽しい５歳の女の子と祖母と西村の３人でした。早く走るための三つのコツ（①背中を伸ばす②腕振りを早く③足を前にあげる）の後、50m 走をしました。

次回は 12 月４日（第一日曜日）、いつものように皿倉山トレイルラン、タイムトライアル、スロージョギングの３班に分かれて実施します。※事前に下記まで申し込みください。

【集合】自然の館（〒806-0013　北九州市八幡西区清納 1-1-10）
【スケジュール】受付：8:30～　開会式とストレッチ：9:00～　練習：9:30～　解散 12:00
【参加費】会員 300 円　一般 500 円（保険料込、自然の館に更衣とシャワーあり）
【申込先】TEL／FAX093－662－9278　又は 090－7455－1853（西村）

《役員だより》　先日（11/23）実業団女子駅伝予選会（宗像・福津）当日の朝、自宅周辺でジョギングとウォークをしていると駅伝メンバーと思しき女子ランナーとすれ違った。彼女にとってはジョギングペースなのだろうが、こちらが一生懸命走っても追いつけないくらいのスピードで走り去った。

足腰の衰えからか、最近はランニングを継続して走り続けることが段々困難になってきて、このままだとランニングと縁が切れてしまいかねないと思い、５分間をウォークとラン取り混ぜて、繰り返し走ったところなかなか調子が良かった。（緩いインターバルと言ったところか？）

当初１分ウォーク/4 分ランで走ったが少し厳しく、2分ウォーク/3 分ランにすると無理なく走れる様なので、現在５キロ余りをキロ８～9 分ペースで走っているが今後も継続したいところである。（田）