

東京 2020 大会レガシー事業 大田区ランニング教室(第一回)の実施結果について

1 実施概要

- (1) 東京 2020 大会開催によるスポーツへの関心の高まりを受け、気軽に取り組めるスポーツとして人気のあるランニングの普及と区民のスポーツ実施率の向上と健康増進を図るためランニング教室を実施した。
- (2) 日 時 令和4年6月4日(土) 午前10時30分～正午 (天候:晴天)
- (3) 場 所 平和の森公園・大森ふるさとの浜辺公園ランニングコース
- (4) 参加人数 24名(男性8名、女性16名
30代1名、40代2名、50代14名、60代5名、70代2名)
- (5) 講 師 片岡 純子氏 10000m、ハーフマラソンの元日本記録保持者

2 教室の内容

平和の森公園の芝生広場で、ランニングシューズの正しい履き方の説明とストレッチを行い体を動きやすい状態にし、正しいフォームで走ることができるように「姿勢・足運び・体重移動」をマスターするための指導を受け、3kmのランニングコースを走行した。

3 参加者の感想など

参加者は、ランニングは今回が初めてという方が2名で経験者が多かったが、「とても分かりやすく楽しかった。」「また、参加したい。」「走るのが楽になった。」という感想をいただいた。また、後日、「教室でやったストレッチとトレーニングを教えて欲しい。」とメールで問い合わせがあった。

