

プログラム紹介・・・今回は陸上(多摩)プログラムです

陸上(多摩)プログラムは、安田 準 主任コーチのもとアスリート55名、ファミリーコーチ多数(?)で、真夏と真冬を除き、毎週土曜日の9:30から府中市民陸上競技場及び府中市郷土の森公園で開催されています。また10月から東大和南公園陸上競技場も開催場所に加わりました。

トレーニング内容の一例ですが、最初にゆっくりとしたジョギングで体を温めてから準備体操とストレッチをします。次にアスリートのレベルに応じてトラック7週組と5週組に分けてランニング、小休止を取ってから腿上などの補助運動、トラックでスタート～80メートルのスプリントトレーニングを3本ほど行い小休止の後、仕上げとしてタイムトライアルを行います。

タイムトライアルの種目は1500m、800m、400m、100mですが、複数種目に参加するツワモノアスリートも多いです。

さて、そんなツワモノどもにインタビューしてみました。

質問①職業 ②プログラム暦 ③好きな種目 ④好きなもの、食べ物 ⑤自己アピール・目標

A君(32歳)

①運輸運送業 ②6年10ヶ月 ③1500m ④お寿司 ⑤フルマラソンが走れるようになりたいです。

溜田 貴彦 君(21歳)

①学生 ②6年11ヶ月 ③長距離 ④ミニクロスオーバー、日産エルグランド、チャーシューメン、杏仁豆腐
⑤ハーフマラソンを走ります。フルマラソンを走りたいです。

上田 和司 君(21歳)

①通所施設 ②9年 ③1500m ④電車(乗り鉄です)、カレー(自分で作るよ)
⑤走るのが大好きなので、プログラムがお休みの期間も家の近くの公園や小平グリーンロードなどでマラソンをしています。
東京マラソン等にスペシャルの仲間と一緒に出場しています。いつかフルマラソンにチャレンジできるように、これからも頑張っ

嶋田 真幸 君(14歳)

①学生 ②6ヶ月 ③短距離? ④読書、お寿司、ケンタッキーフライドチキン、ステーキ、ラーメン
⑤好きな種目は短距離か中距離か長距離かまだ解りませんが、はっきり目標がわかるように頑張ります。



FUKUMIMIは月次開催のファミリー委員会で取り上げられた議題の報告、委員会にてでた意見、委員からでてきた提案等をわかりやすく読める「かわらばん」です。

ご意見やニュースを募集しております。ぜひ投稿をお願いします。

阿部 泰之

【編集後記】

10月3日(日)に第8回ウォーク&ランフェスティバルのお手伝いをさせていただきました。担当の千鳥が淵中継点まで気持ちのよい天気の下、皇居を見ながら歩いていきました。

ところで皇居内の宮内庁の食堂に瓶入り牛乳の自動販売機があり、那須の宮内庁御陵牧場から毎朝直送されているそうです。実は飲んだことがあります。すごく旨いです。