

2014年度 練習スケジュールについて

若葉グリーンメイト(WGM)



若葉グリーンメイト

1

主な変更点(1)

- ①夏季懇親会(≡旧夏期合宿)
起伏あるコースを走れるように、身体慣らし(森林公園)を2回組んだ。
- ②トラック練習
川越市主催の記録会情報を春、夏、秋の3回、入れた(川越運動公園)。

若葉グリーンメイト

2

主な変更点(2)

- ④千代田公園S・Gのコース
走力や目的によって高麗川フルコース、高麗川ショートコース、林間コースなどに分けて実施。
- ⑤持久走(25キロ以上)
9月と10月に3回組んだが、目的に応じて柔軟に変更する。
- ⑥高麗川30キロ
前年度に引き続き、サイクルロードを使用して実施。

若葉グリーンメイト

3

主な変更点(3)

⑦提案

前年好評だった「忘年ラン&銭湯アフター」をその他欄に記述した。

⑧課題

鳩山合同練習会がなくなったことで、走友会との交流機会が少なくなった。

走ることを通じてWGMを盛り上げよう!

■故障などで走れない時でも、練習会には顔を出そう(特に、合宿は)

■WGM会員にとって、新人の加入は最大の励み

■各地の魅力ある大会を紹介しよう

Joy is not a state to goal in, rather, a manner of running.

(喜びとは走った後に行きつくものではない。むしろ走る途中のことである)

【サムユエル・ジョンソンの言葉をアレンジ】
