2026 年 11 月 3 日

大 人 のランニング教 室　2026

林　　但

11 月 3 日(祝)1万メートルプロムナード･ウォークの応援に伺っていたら、シティサポートよこすかの方から、本日は不入斗公園陸上競技場でランニング教室が行われているとのこと。私も子供向け陸上競技に関心もあり、どんな指導と覗いてみるとなんと大人向けであった。子供向けがあることは以前から承知していたが、よく見れば**顔見知りの指導者の団体が担当されている、また、地元出身者で日本のトップクラスだった方々**であった。話を伺えば、令和になってから大人向けには2回/年行っているとのこと。主催はシティサポートよこすかであった。

「大人のランニング教室 2026」は、高校生以上の方を対象に開催します。楽しく体を動かしたい方や、ランニングを習慣にしたい方、自己流の走り方を見直したい方におすすめの教室です。基礎から分かりやすく指導しますので、初めての方も安心してご参加いただけます。がうたい文句で、2/3の方が初めての方、残りが過去からの受講者などで 40 名弱。見ていると初めての方から、かなり走り込んでいる方で、受講の動機など確認した後に3つのグループに分け指導者も複数人ずつおられた。



風景　1



風景　2



風景　3



風景4