

# エネルギー

RUN・JO・KAI(藍青会)  
クラブ通信  
スマイル&ハローの年  
2024年4月7日発行  
機関紙 第416号  
発行者:高橋敏彦  
編集:★★RJK★★編集部

## 練習会日記

### <3月10日の練習会日記>

肌寒い中、少数精鋭?での練習会でした。1グループで先頭をKさん、後ろをMさんという贅沢な配置でのペース走。なんとか2本目までは着いていきましたが、3、4本目は途中でギブアップして2人の走りを見ることに。

特に最後のフリーでは、遠くから見てもスピードが伝わる素晴らしいマッチレースを楽しませてもらいました。最近練習不足の体にはキツイ練習会でしたが、お二人からはたっぷりエネルギーを頂きました。

S・M



### <3月24日の練習会日記>



予想では「桜の開花宣言があり、舎人公園は桜まつりで賑わっているだろう」「足立SCの桜も咲いて、桜の花を眺めながらの練習会かな?」と思っていましたが、開花はどんどん先送りになり、まったく咲いていませんでした。。残念。。

天気は曇りでしたが風はなく、走りやすいコンディションだったのではないかな?と思いました。

練習メニューは、50分ペース走。3グループに分かれてスタート。どのグループも毎週ほぼ設定タイム通りに戻ってきて、しかも息も上がってなくて、淡々と走り続けていました。その姿は「もしかして私も走れるかしら?」と錯覚をおこしてしまうほど。絶対に錯覚ですが(-;)最後の

フリーをものすごいスピードで駆け抜けてゴールしたMさんは、「今日は曇りで走りやすかったので、汗は少しかいたくらい。」と!いやはや超人です!!50分強を走り続けたSママは常に笑顔で、呼吸の乱れもなく、ゴール後も”ちょっとそこまで走ってきた”くらいの感覚か?!!

皆さんのそれぞれの走りを、楽しく眺めて過ごした50分間でした。 A・K