2017.1.26

1/14（日）東京ヴェルディトライアスロン主催ヴィクトリアプレゼンツ

初心者大人マラソン教室を開催いたしました。

東京ヴェルディトライアスロンチームは 1 月 14 日（日）に、南豊ヶ丘フィールドにて、
東京ヴェルディトライアスロン　蔵本　葵選手による『ヴィクトリアプレゼンツ初心者大人マラソン教室』を開催いたしました。
当日は天候も良くマラソン教室日和となりました。参加者は蔵本選手と一緒に体操をした後、人工芝のグラウンドを走り、基本的な走り方を教わりました。
参加者は寒くて白い息を吐きながら懸命にラダー等のトレーニングをこなし、最後は裸足になってランニングを楽しんでいました。
初心者の方でもマラソンの楽しさや体を動かす大切さがわかり楽しかったと喜んでいただくことができました。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！！

以上