

## 平成医療短期大学 Active Running Club 第3回活動報告

本年9月に結成された平成医療短期大学教職員によるランニングクラブ「平成医療短期大学 Active Running Club（略称：平成医療 ARC）」が、第3回活動として10月14日（日）、いびがわマラソンコースの試走を行いました。



11月11日（日）に揖斐川町で開催される大会「いびがわマラソン 2018」に出場するメンバーのうち、今回は6人が活動に参加しました。



活動日当日は、曇りで涼しく、絶好のランニング日和。

先日の大雨・台風の影響による落石や崩土のため、コースの一部は通行できませんでしたが、大会当日をイメージするため、当大会に初参加のメンバーも、参加経験があるメンバーと共にハーフマラソンのコースに挑みました。

最初に準備運動として動的ストレッチを丹念に行い、ゆっくりとしたペースで揖斐峡の秋の景観を楽しみつつ、ランニング談議に花を咲かせながらの楽しいジョグでした。



起伏の激しい場所もあるため、疲労や足腰への負担を感じながらも、メンバー同士声を掛け合い、また、すれ違うランナーとあいさつを交わしながら、約 20km のコースを 2 時間半ほどかけて試走しました。



試走後には、静的ストレッチを行いながらコース攻略に向けた戦略についての情報交換も行いました。

11月11日（日）の大会には、当クラブメンバーから 9 名が参加します。チームで作成したおそろいの T シャツをユニフォームとして頑張りますので、応援よろしくをお願いします。

今後も平成医療 ARC は、ランニングを通して、教職員の交流とともに、健康増進に向けた心身のケアの在り方や、運動前後のストレッチ、ウォーミング・アップ、クール・ダウンの手法の研究など、本学学生への教育活動に還元できるように、活動を続けて参ります。



平成医療 ARC とは：ランニングを通して、健康意識の向上、広報、学科・専攻間の親睦を目的として活動する、平成医療短期大学教職員によるランニングクラブ。活動内容は、月 1 回程度集まったメンバーでランニングやストレッチ等身体を動かすこと、将来的にメンバーが各地で開催されるマラソン大会に参加することを目標としています。