

## 平成医療短期大学 Active Running Club 令和元年度第1回活動報告

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）」の令和元年度第1回活動として、9月8日（日）に岐阜メモリアルセンターにて練習会を行いました。

当クラブは、9月28日（土）に岐阜メモリアルセンターで開催される「第3回ぎふ清流リレーマラソン」にエントリーしております。今回の練習会は、大会に向けて機運を盛り上げ、チームの団結を高めることを目的として開催しました。練習会には、大会参加メンバーの教職員9名に加え、スペシャルサポーター1名が加わり、大会イメージを掴みながら会場周辺をランニングしました。



練習会当日は、9月にもかかわらず最高気温が35度を超える猛暑日となりました。ランニングを始める前には入念に動的ストレッチを行い、十分に体をほぐしてから、一部に大会のコースを含んだ周回コースを4周程度、暑さ対策として給水のための休憩を挟みながら、1時間程度かけて走りました。今大会から周回コースの距離が1.7<sup>キロ</sup>と昨年までより400メートル延びたこともあり、大会でのペース配分を意識しつつ、コース戦略などの話題に花が咲きました。改めて、仲間が集まって活動する楽しさを感じながら、全員笑顔で走りきることができました。大会に向けてそれぞれ課題を見付けることができた、よい機会となりました。

本学は第1回大会から連続して参加しています。第1回大会では理学療法専攻教員を中心としたチームが参加し、第2回大会では各学科・専攻の教職員も加わり、学科・専攻を超えたチームを結成しました。

そして第3回大会となる今大会には、教職員 20 名に加え、本学の理学療法専攻学生 3 名と作業療法専攻学生 4 名の在校生 7 名、また卒業生 1 名も参加し、参加チーム数は、過去最高の 4 チームになりました。

日程が合わずこの日の練習会には参加できなかったメンバーもいましたが、それぞれが大会に向けて、日々練習に励んでおります。大会では全員が協力し、また力を尽くしてタスキを繋ぎ、全チームの完走を目指しております。どうか、ご応援をいただきますよう、よろしくお願いいたします。



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。