

# 前橋ランニングクラブ連合会 かわら版

第26号 (2022年9月)

## 秋を感じる季節になりました

今年の夏は例年以上に猛暑の日が多く、新型コロナ蔓延が続いていることから体調管理が大変だったことと思います。

9月に入り空気は秋を感じられるようになりました。ランニングに最適の季節となり、日々ランやウォーキングなどに勤しんでいるのではないのでしょうか。11月3日には「第32回ぐんまマラソン」も開催されます。

道端に咲くヒガンバナをみながら、秋の風を感じながら気持ちよく走りましょう。

### 出張鍼灸 詩(うた)の ワンポイントアドバイス

"夏バテ"していませんか？

暑すぎて疲れると思われがちですが、

冷たいものとりすぎや、クーラーで体が冷えて、胃腸が弱り消化不良となることも"夏バテ"と言います。

思い当たる方は、温かいもので胃腸を労わることも大事です。ランナーの皆さんは、練習後には汗を拭き、乾いた服に着替えるようにしましょう。汗をかいたまましていると体が冷えてしまうので、要注意です。

運動で汗をかくことは、代謝を促し、デトックスにもなり、とても良いことです。気持ちの良い汗をかいて、免疫力を高めていきましょう！



体のこと、ご相談ください。

<http://nonbiri-times.com/>

## ぐんまマラソン1ヶ月前30KM走

『ぐんまマラソン1ヶ月前30<sup>キ</sup>走』

日時:2022年10月2日(日)午前8時スタート

集合 よしおか温泉サイクリングコース脇

受付 7時半 開始 8時

会費 600円 駐車場 有

※主催側による計測は実施しませんので、各自ランニングウォッチなどで計測してください。

雨天決行

群馬マラソンの1か月前に、30km距離走をしましょう！

サイクリングコースを利用して、片道5kmの折り返しで30km。

ペーサー付(キロ5分~6分、15秒きざみの予定)

ペースを気にせず、ゆっくり完走を目指すこともできます。

コーチにマラソン前に心配なことなども相談できます。  
※群馬マラソンに参加しない方もぜひご参加ください！

お申し込みは、e-musicom

<https://moshicom.com/74990/>

または、各クラブもしくは当連合会まで



FBページ: .tw/i2pQYBX

インスタグラム: ID: maebashi.running パス: maebashi

E-mail: maebashi.run@gmail.com