

兵庫マスタース普及講習会報告

副会長 増田 皓三
男子駅伝監督 北垣 章
女子駅伝監督 桜庭 由紀子

3月12日（日）明石公園陸上競技場にて兵庫マスタース普及講習会を開催しました。
昨年から3回連続雨の中の講習会から一転、春らしい暖かい天気にも恵まれた1日でした。

参加者は80名とこれまでで最高的人数です。この講習会は誰でも気軽に参加できることが市民ランナーの中で知られるようになってきたと思います。

1. 日程 3月12日（日）13時～15時
2. 場所 明石公園陸上競技場
3. 参加者 80名 スタッフ6名
4. 実施内容 3000m及び1500mタイムトライアル

今日は暖かく晴れました



3000m スタート



今日は沢山のランナーが



川の流れのように集団は前に進みます



先頭は速い



後続が続きます



中学生の集団



勢いがいいですね



市民ランナーも頑張っています



フォームが美しい



1500m 1組目



スタートしました！



真剣な眼差しで



バネが効いています！



颯爽と



大人も頑張ってます！



ナイキが映えます



がんばって！



帽子が似合っています



ユニフォーム似合ってます



がんばれ！



ラスト！



ラスト！ ラスト！



タイムは！



あっ！前が見えない！



大丈夫！



お疲れ様でした



ゴール後 タイム確認



スタッフは次の組に向けて準備を

1500m 2組目



中学生が勢いよく飛び出しました！

女子選手が続きます



コバンザメのようにぴったり付いていきます！

先頭集団から抜け出しました！



後ろ姿から

がんばって！



体幹がまっすぐでいいですね

良く鍛えられたフォームです



ラスト！ お疲れ様でした

記録貼り出します



3000mはこちら

さくらも少しほころびてきました



参加された皆さんお疲れ様でした。
次回はGW 期間中の5月6日（土）11時～13時を予定しています。
案内はまた改めて行ないます。
時候も良いので応援もフィールド芝生に座ってでもやりましょう！
それではまた。

以上

(文責)北垣 章