

2014.10.4. 北日本新聞

2015年11月の「富山マ
ラソン2015」に向けたラ



富山マラソン
TOYAMA MARATHON
2015

楽しくランニング

富山マラソンに向け教室



姿勢を確認しながら歩く参加者
＝常願寺川公園

ランニング教室が4日、立山町
利田の常願寺川公園であり、
大会を目指す10人が走り方の
基礎などを学んだ。
トレーニング指導の「トー
タルボディーサポート」代表、

松木陽康さんを講師に、効率
良く走る姿勢や体の動きを実
践した。歩くペースで走る「ス
ロージョギング」も行い、負
荷が少なくけがをしにくい体
をつくる運動をした。

常願寺川公園スポーツクラ
ブが主催。25日に同所で第2
回の教室を開く。問い合わせ
は同クラブ、電話080（3
046）5206。