

第2回「自然流ランニング大学」報告

5月14日、ランニング大学5月例会は東京海洋大学越中島キャンパスで開講されました。行事の都合で初の2階の教室での開校です。5月の爽やかな風が吹き抜けます。



9時から10時までは指導者養成講座。

ランニングの基本的な知識と実践法を組織的、総合的にまとめ、ランニング指導の資質とで伝達法の習得をめざします。受講生は7名。今回はオリエンテーションです。

山西師の著書「走れ」や渡部憲一氏の「ギリシャオリンピック史」などの文献などが紹介されランニング学の伝承を探ります。興味深かったのはランニング学会編の「ランニングリテラシー」です。ランニングについて食事や練習法、楽しく走るヒントなど様々な角度からのヒントが満載です。ランニングを文化として広げていくための指針となるテキストとして読み込んでいきたいと思います。

10時から基礎・上級合同の講座。テーマは「春こそ感性学」受講生は4名増えて11名。

「ランニングの世界14号」の巻頭言「センス・オブ・ランニング」を参考文献にしながら自己知覚、自己観察・セルフコントロールなどを学びました。また2人一組で「ランニング」をテーマに会話する時間も設けられました。話すことで気持ちの共有もでき外界の刺激を共感できるようになります。仲間と走ること、仲間と学ぶことの意味がここにあります。



午後は実技。初夏さわやかな緑の中、走感覚を磨きながらの走りです。
芝生のグラウンドで素足感覚、着地感覚、時間感覚、距離感覚、スピード感覚を体感します。
歩き～走りへと負荷を上げていき脈拍数を測る。自分の身体と対話しながらの走り歩きで
感性も豊かになります。後半は隅田川テラスへ。走力別のグループのミニペース走で仕上げました。

今月の俳句「5月でも曇っていると肌寒い」



(Y)