

第 2 回ランニング練習会報告書

<実施報告>

日時:11月26日(日) 8時45分~9時40分

場所:徳島公園

参加者:14名

準備体操、ランニング、整理体操等実施しました。



とくしまマラソン

平成30年3月25日

ファンラン

平成30年3月24日



2017.11.26 徳島公園



【コメント】

少し寒い朝でした。そして公園の駐車場が8時半にならないと使用できないというハプニングがありました。しかし、今回は初回に比べて、患者さんが増えて良かったです。

AWADM.comの二次会効果かもしれません。

1回目に低血糖に苦しんだSAPの患者さんも、2回目になると少し運動に対しての心構えが出来てきました。患者さん同士で、運動負荷時のコントロールについて共有できれば良いと思います。また、皆さまケガすることなく、気持ちよく走れたと思います。

12月はお休みです。次回は1月のAWADM.comの前に走りましょう!!そして、「とくしまマラソンにエントリーした」という声も聞かれます。練習頑張ってください。



《 今後の予定 》

第3回 日時:平成30年1月20日 8時45分

第4回 日時:平成30年2月25日 8時45分

集合場所:徳島公園(公園管理事務所駐車場東側の売店)



会員募集中です。ご参加お待ちしております。