



# RSSC ジョギングクラブ

「ブラッキーズ」と……命名しました。

10月7日号



金木星の香り心地よく、都心の秋を走ってきました。(10/6)

- ・秋の風がキモチイ〜。ビールが旨い！
- ・この機会に以前骨折した右足のリハビリを再会したいと思います。よろしく！
- ・爽やかな風を運んで今日の秋、都心で流すジョギングの汗
- ・すばらしいトラックと緑に囲まれた森の中を走っていると、いつか少年のように体と心が軽くなっていました。本当に贅沢な時間と空間を味わいました。
- ・日頃の運動不足はジョギングで解消、代々木公園は練習するのにすばらしい環境です。



ジョギングは有酸素運動の代表的な運動です。体脂肪を効果的に燃焼させダイエットに最適です。走る喜びを味わって、健康な身体を維持するために、おしゃべりが出来る程度のスピードでゆっくり一緒に走りませんか？

## 初心者大歓迎！

世話人：城山修 [10fg047b@rikkyo.ac.jp](mailto:10fg047b@rikkyo.ac.jp) 浅野清 [10fg003y@rikkyo.ac.jp](mailto:10fg003y@rikkyo.ac.jp)

参加を希望される方は、是非メールください。

月2回程度の練習会（第1・第3水曜日）

次回の練習日：10月20日（水）

JR原宿駅表参道口 10：30 又は代々木陸上競技場前 11：00 集合です。

「ブラッキーズ」の由来

「ブラットのんびり走りながら、健康増進・ストレス解消してラッキーになろう」というのがコジツケた語源です。



# RSSC ジョギングクラブ

「ブラッキーズだより」

11月3日号

**部員募集中**



秋晴れの下で走ったあとの  
すがすがしい笑顔  
ステキでしょ???  
今日は夫婦で仲良く  
ジョギングです。



もう1周いきますか・・・



このシャツ、この間のバザーで買ったんですよ・・・

次回の練習日 11月17日(水)  
代々木陸上競技場前 11:00 集合です。

## ジョギングミニ知識

今回は呼吸法です。呼吸のポイントは、スムーズに多くの空気を肺の中に送り込むことです。そのためには、「吸って、吸って、吐いて、吐いて」のリズムを繰り返します。

その呼吸法としては、鼻から吸って口から吐きます。また吐くことに意識すれば、酸素を効果的に取りこむことができます。ジョギング中の呼吸のリズムは自然に歩数のリズムと連動します。無意識で自然な呼吸リズムでOKです。

世話人：城山修 [10fg047b@rikkyo.ac.jp](mailto:10fg047b@rikkyo.ac.jp) 浅野清 [10fg003y@rikkyo.ac.jp](mailto:10fg003y@rikkyo.ac.jp)

参加を希望される方は、是非メールください