



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込むことができます。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 浅野清 10fg003y@rikkyo.ac.jp

参加を希望される方は、是非メールください