



RSSC ジョギングクラブ

「ブラッキーズだより」

12月1日号

部員募集中

今日から12月、小春日和の代々木公園は、紅葉真っ盛り！ やわらかな陽射しにイチョウの黄葉が輝いていました。



カサカサと落ち葉を踏みしめながら走る爽快感・・・一緒に味わいませんか？

ジョギングミニ知識

ジョギングの効果はストレス解消に役立つ・・・

適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。特に自分のペースで行うことのできるジョギングは、ストレス解消には理想的な運動の1つと言えるでしょう。

ジョギングを開始して10分～15分くらい経つと、急に全身が軽く感じられて、いくらでも走れるような気分になることがあります。このような状態（セカンドウィンド）やもっとその後に訪れるランナーズハイを感じることは、日頃のストレスを解消するのに効果があるといわれています。

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。