



RSSC ジョギングクラブ

「ブラッキーズだより」

2011年11月30日号

部員募集中

11/30(水) 10:30 千駄ヶ谷駅集合 10名参加 ぬける様な真っ青な空、絶好のジョギング日和でした。いちよう並木の黄葉と一緒に走ってきました。



ぬけるような青空でした



総勢 10 名 (+カメラマン) 参加



フーファ国王夫妻が宿泊した迎賓館前で・・・国賓？気分



絵画館を奥に見るいちよう並木

ジョギングミニ知識

ある研究で、ウォーキングから徐々に運動強度を上げ、軽いジョギングを行うようにしたグループと、ストレッチ運動を続けたグループとに分け、比較してみたところ、軽いジョギングを行うようにしたグループの方が前頭前野が多くなったそうです。* 判断力・決断力・ワーキングメモリーが向上したそうです。

12月の練習日：12月14日(水)

JR 原宿駅表参道口 10:50 分又は代々木陸上競技場前 11:00 集合です。

代表 浅野清 10fg003y@rikkyo.ac.jp

副代表 城山修 10fg047b@rikkyo.ac.jp

参加を希望される方は、是非メールください。

