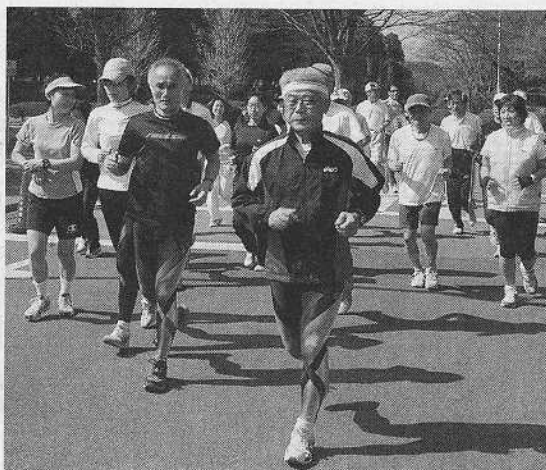


思い思いのペースでジョギングするメンバー



クラブ ハウス

ジョギング同好会
「やじろべー」

(千葉市)

「呼吸が荒いからもう少しペース落として」。千葉市稲毛区天台町の県総合スポーツセンター内を、メンバーたちが、額に汗を光らせ駆け抜ける。

6年前、県主催のジョギング教室に参加した西野昭子会長(60)ら3人が、講師だった三井純一コーチ(44)とともに設立した。定年退職した男性や主婦を中心に人数が増え、今では23~69歳の35人が参加している。

レベルの高い東京、大阪国際女子マラソンに参加するメンバーもいるが、「コーチを軸に速い者、遅い者がバランスを取りながら練習するのが「やじろべー」と西野会長は笑う。

練習は月2回。ジョギングとストレッチで体をほぐした後、1周約700mのコースでタイムを計りながら、自由に走ったり歩いたり。「ゆっくり走ってじわじわと汗をかくのが体にいい」と三井コーチ。タイム計測は自分のペースを崩さないためだという。

第2、4水曜日の午前10時から約2時間。問い合わせは西野会長 [] まで。(溝田拓士)

じわじわ発汗で健康