

## ランニング教室の実施

### 1. 目的

ヤクルト陸上競技部からの「走り」に関する指導を通じて、「正しく走るフォーム」の習得に加えて、従業員の健康づくりへの意欲喚起や行動変容による生活習慣病リスクの解消を目的としています。

### 2. 実施概要

ヤクルト陸上競技部の選手から「ウォーミングアップの方法」や「食事に関すること」、「走り方のポイント」などを学びました。

実際に、初級・中級・上級に分かれてランニング練習も行いました。

#### ランニング教室の様子



入念なウォーミングアップは体を温め、練習の質が変わることを学びました。



走り方のポイントは「スムーズな重心移動」「目線は前」、「上半身はリラックス」することです。



### 3. 参加者の声

「初心者ランナー向けにストレッチやアップ、基本的な呼吸方法や腕の振り方、靴紐の結び方まで丁寧に教えてもらい、有意義な時間でした。」

「普段接点のない他部署・グループ会社のみなさんと交流ができて良かったです。」