

# いびがわマラソン情報!



## 高橋尚子・チームQランニングクリニック開催

～全国で実施されるQちゃんクリニックの第1回目を揖斐川町で～

いびがわマラソンの、「スペシャルアドバイザー」高橋尚子<sup>たかはしなおこ</sup>さんをお迎えし、3月15日(日)、揖斐川健康広場で「高橋尚子・チームQランニングクリニック」を開催しました。

オリンピック金メダリストの高橋尚子さんから、直接ランニングの楽しさ、素晴らしさを指導してもらう教室で、100人を越える中学生らが参加。グループごとに、3つの内容を順番に教えていただきました。

子どもたちは、教室で学んだこと、尚子さんからもらった熱い言葉を胸に、夢に向かって大きく成長してくれることでしょう。高橋尚子さん、チームQの皆さん、ありがとうございました。

コーチと一緒に記念写真(Aチーム)



高橋尚子コーナーの展示



音楽にあわせクールダウン

### 運動補強 1

ランニングをする前後に行う効果的なストレッチを教えてくださいました。どこをどうのばすのかをじっくり体験♪  
ストレッチは大事だよ!



### ランニング実践 2

Qちゃんとコーチ達がランニングの基礎、ウォーキングから、最後は、世界記録を樹立したベルリンの速さで1周走る!  
(300mを59秒!速い~)



### 栄養学講義 3

Qちゃんの栄養担当の先生から食べることの大切さを伝授。Qちゃんが何を食べて強くなっていったか、試合前に何を食べていたかなど、興味深いお話を!



素直な心,感謝の心,夢を持つ心  
この3つの心を大切にしてほしい!

「みんなの中から将来オリンピックに行ける人はいます」と、力強い言葉をいただきました。一生の思い出になる教室になりました。



Qちゃんは、11月8日(日)開催の2009いびがわマラソンに、スペシャルゲストとして、参加予定!今年もQちゃんと一緒に大会を盛り上げよう!

