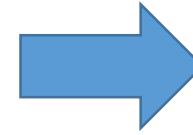
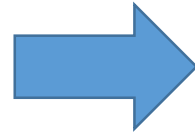


滋野選手おすすめのストレッチ

「股関節から肩にかけてのストレッチ」でランニング時のけが防止



- ①片膝をついて基本姿勢を作ります。
- ②肘を地面につけて、しっかりと股関節から足にかけて伸びていることを確認
- ③右手を大きく伸ばして、しっかりと胸をひらきます。目線は指先を見るようにしましょう。
- ④バランスが崩れないように意識して、元の姿勢に戻る。
- ⑤5回を1セットとし、左右行います。

滋野選手 ランニングアドバイス



- 上半身に力を入れない（リラックス）状態を意識しましょう。
- 猫背にならないように胸を張りましょう。
- 常に自然な前傾姿勢ができるように意識します。上半身が後傾するとバランスが崩れ、疲労がたまりやすくなります。

滋野選手にインタビュー

●かながわ駅伝の思い出

第72回（平成29年）大会で2区を走り、地元横須賀は優勝することができました。2区には現在のチームメイトの橋本選手もエントリーしていてライバルでした。中学生から社会人までが参加するため、年齢を超えた交流ができるところもいいところです。

●駅伝、長距離を始めたきっかけ

中学生までサッカーをしていたこともあり持久力には自信がありました。

中学生時代に出場した横須賀市の駅伝大会で活躍し、その後、友人の誘いもあり、陸上を始めました。



滋野選手にインタビュー



● 駅伝、長距離の醍醐味

始めたばかりのころは、走れば走った分だけタイムが縮み、成果を実感できます。

今は競技レベルも上がり、数年に1回ベストタイムを更新できるかできないかだが、そこも面白いと感じています。

個人競技のイメージが強い陸上競技において、仲間と協力してチーム一丸となってゴールを目指せるところも魅力です。

ニューイヤー駅伝も頑張ってください！



橋本選手

下里監督

滋野選手