

平成30年度第1回ワークショップ in 「みやざき」

平成30年度第1回ワークショップ in 「みやざき」は、9月22日（土）～23日（日）の両日にわたり開催されました。

2日間とも心配された雨はほとんどなかったのですが、代わりに夏の暑さが舞い戻って「残暑の中」での開催となりました。

発汗に難のある皆さんには大変だったのではないかと思います。



参加人数は…

9/22（土）

選手：宮崎7名、熊本7名。賛助会員：宮崎3名、熊本3名、大分2名。合計22名。

9/23（日）

選手：宮崎7名、熊本7名。賛助会員：宮崎2名、熊本3名。他1名。合計20名。

と、予定をやや上回る数となりました。



1日目)

ミーティングの後、初級班と中級以上の2つのグループ分けを行いました。準備運動などの後、それぞれコースに出て練習コースの試走や指導を受けます。

初級班は比較的平坦なコース、中級以上は若干アップダウンのあるコースで行いました。

準備中にパンクしました等、時間を要する人もいて、事前準備や日頃のメンテナンス不足などが目立った感じを受けた。

夜は近くの焼き肉店で懇親会を開き、楽しく過ごしていただいた。



2日目)

自己申告記録会。（初級と中級以上でコースは分かれる）

自身で距離と目標タイムを申告してもらい、サイクルメーターのタイム表示を隠し、それにより近くなることを目指して走る。最も誤差の少ない人が優勝となる。

自分の記録を確認し、次の目標設定に役立ててもらおうのがねらいです。

その結果…上位3名には次の方々が入った。

優勝：坂口美果さん（熊本県）…5 km・誤差30秒

2位：外山哲功さん（宮崎県）…5 km・誤差1分03秒

3位：清田慎也さん（熊本県）…5 km・誤差1分14秒

おめでとうございます！

その後、昼食会を行い歓談して解散となった。



皆さん、おつかれさまでした。

そして、スタッフとして協力していただいた賛助会員、会員の皆様へ感謝申し上げます。

ありがとうございました。

