

## 令和元年度ワークショップ in 「みやざき」

小川副理事長文責

令和元年度 ワークショップ in 「みやざき」は、10月19日（土）～20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なく、曇りまたは晴れの中での開催となりました。

暑すぎないので、その点は良かったと思います。



参加人数は…

10/19（土）

選手：宮崎8名、熊本4名。賛助会員または介助者：宮崎4名、熊本3名。合計19名。

（その他、飛び入り・偶然参加が数名）

10/20（日）

選手：宮崎6名、熊本4名。賛助会員：宮崎2名、熊本2名。その他2名。合計16名。

と、まずまずの数となりました。



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。

講師の岩下さんには、宮崎の2名（今年はずじめて大分国際車いすマラソンのハーフに挑戦するため）に重点的に指導してもら

いました。特にフォームを見てもらうことが必要なので、よく観察するよう促しました。

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。その頃には大分の久保さん三浦さんが懇親会のみ合流参加されました。遠いところ、おつかれさまです…m(- -)m



2日目)

自己申告記録会。

自分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。10名が出走した。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：岩下啓三さん（熊本県）…20 k m・  
誤差－13 秒

2 位：外山哲功さん（宮崎県）…5 k m・  
誤差－1 分 10 秒

3 位：竹内信広さん（熊本県）…20 k m・  
誤差－1 分 28 秒

入賞されたみなさん、おめでとうございます！



また記録会参加の選手全員に地元の倉山さんの詩集が配られた。

その後、昼食会を行い歓談して一息ついて休息していただいた。

そして、解散となった。

皆さん、おつかれさまでした。

天気の崩れもなく、病気やケガも事故もなく、無事終了できました。おかげさまでした。

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。