

その94



## <new face 誕生での変化>



11年目にして、新しい風(小1男子)を投入(メンバー参加)してみました！  
ご本人と会う前に名札を見て「ええ！小1がスイッチの活動できるの！」と現メンバーのリアクション(笑) ですよ～(+\_+)

様々なペースの速さにはとてもついていけません、できる事は先輩たちについて習います！ 必死に頑張っています★



=驚いたのは、先輩たちの行動！=

よーく面倒を見て付き合ってくれています。

時には注意とアドバイスをしたりして～。

「へえ～」と意外な一面がたくさん見られています(^)/



ちびっこへの配慮や教え方、付き合い方に、先輩方の個性と性格がばっちり出て、その姿に感心と笑いもあります★



その78

8月の活動ポイント！

## <山トレ>

8月の活動の目玉は、富士山に向けての「山トレ！」でしょ★ 頂上でのみんなの感想が、「山トレのほうがキツかった～. そんなに大変じゃなかった！」でしたからねえ(笑)

ポイント① 富士山用の歩き方レクチャー  
余分な体力は使わない！  
足の出し方と姿勢の整え！

ポイント② 高温+高湿度での山トレ

ポイント③ 心拍が上がり、足強化になる  
谷津山の各コース

ポイント④ 足を止めず、登りきる



これらを基にした  
トレーニングの  
効果は抜群に出  
ました！



竜爪山 → 後半に出てくる1000以上の階段が何せキツイ。 慣れてきて、そんなにキツさを感じない山。  
浜石岳 → 片道約10Kmの超ロングの山。 キツイです。 みんな嫌いな山～。

麻機山+賤機山

谷津山

山を走るトレラン。 心拍を上げるコース。ひたすら登って下るコース。  
など様々なコースをつくり、体力アップ、気持ちの作り方をガッツリ練習しました。  
庭のように慣れた山なのに、コースによってメツチャきつくなる山！