

司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	伊東豊信	所属単位会	神奈川県会
自己最高記録 (任意)	フル: 3:37:30	ハーフ: 1:36:30	10K: 42:30
日時	10月25日	場所	神奈川県運転免許試験場外周コース
スタート地点までの 移動手段	自宅からすぐ		
コース距離	10K(10.16km)	コース種別	周回
タイム	1時間20分29秒 (トイレタイム1回含)		
コースPR “マイコース”を 思いっきり自慢 してください!	<p>自宅を出てジョギング開始。至近距離にある運転免許試験場(&神奈川県立がんセンター)の外周道路を周回。</p> <p>都心と異なり自然環境は良。通行車輛は少。信号は一か所のみ。</p> <p>トイレは24hのコンビニ含め3か所=給排水に便利。適度なアップダウン。体調や天候に合わせ1周=5k、2周=6.5k、3周=8k、4周=10kと計測しやすい。</p> <p>ゴールは会員制スポーツクラブ。ストレッチ&体幹トレーニング&入浴。</p> <p>以上、高齢者向きのコースである。</p>		
その他の PRポイント	生涯スポーツ、ランニング or ジョギングを続ける秘訣は? タイムにとらわれず、マイペースで体と会話する気持ちでゆったり、まったり走っていきます。		
お気に入りの 市民マラソン大会 (任意)	お気に入りの理由		
ランナーズ大会に 対するご意見・要望 (任意)	一堂に会することが不可能でもモチベーションを保って行くためにはどのような工夫をするか? ウィズコロナの時代をどう切り抜けるか? 第一回パノラマ大会の成果次第では何回か続けることになるかも知れませんね。知恵を出し合って行きましょう。		