

2022 年度「大人のかけっこ教室」参加者からの声

○この1年間、活動に参加し、元々好きだった体を動かすことが益々好きになりました。先生のご指導のもと「走る」ことに対し今までなかった知識や体の動かし方に気づかされました。また、「走る」だけではなく、ウェイトトレーニング、ボルタリング、ダッシュ王選手権や絆チャレンジへの参加、そして苦楽を共にする新たな仲間との交流など、学生時代に戻った感覚で充実しています。なお、会の翌日は必ずと言っていいほど筋肉痛になりますが、それも次回へのモチベーション(自己肯定感の向上!)になります。

体を動かすことが得意な方も不得意な方も楽しみ方は色々です。一緒に「大人の休日部活」を楽しみましょう!(50代 男性)

○教室に参加して走る楽しさ、体を動かす楽しさ、体力作り、学ぶ喜び!!たくさんのことを実感しています。なにより、この教室を通して、同じ趣味を持つ仲間との出会い、人との繋がり、仲間の大切さを強く感じることができました。

みんなと一緒に練習をすることで、気持ちもリフレッシュしています。一緒に楽しみませんか!!(30代 女性)

○元々体育会系だったのですが、運動不足が気になり何か始めたいと思っていた時に、子供がお世話になっている山形 TFC で、この教室が始まることを知り参加しました。はじめは頭で思うイメージに体がついていきませんでした。先生のご指導のもと一年間参加させていただき、今ではスパイクをはいて全力で走れるまでになりました。明らかに、体は変わってきますし、腰痛や首痛などもなくなってきたと思います。教室に参加されている皆さんも 40 オーバーの方々ですので、それぞれのペースで、冗談を交えながら楽しく練習しています。先生からも「無理せず、自分のペースで」と言ってもらっています。筋肉痛になったりもしますが、これもまた嬉しく感じています。

陸上練習の外、ウェイトトレーニングやボルダリングなども体験させてもらいました。希望する方は TFC が開催する記録会などにも参加できますので、自らの成長を実感することもできます。スポーツをするきっかけを求めている方、運動不足を解消したい方、私たちと一緒に汗を流してみましょう!(40代 男性)

○私は、学生時代文化部で、運動経験ゼロでした。子どもが TFC にお世話になっていたのも、軽い気持ちで大人のかけっこ教室に入会しました。40歳過ぎてからの運動だったのですが、先生がとても丁寧に指導してくださいましたし、また、仲間も良い方ばかりで、運動が初めての私でも楽しく通っています。

これを読んでいる方も、ぜひ一緒に走ってみませんか!(40代 男性)

○とにかく楽しい！遠方からの参加ですが、苦になりません。
上手くできなくても、初心者にも分かりやすく教えてもらえるのが魅力的。
膝が痛くても、全身が筋肉痛になって歩くのが大変でも参加したくなる。
大人も今より速く走れたらうれしくて、もっと走りたくなってしまおう。
見ているよりもやった方が絶対にイイ！
身体を動かすとスッキリ！ストレス解消に最高です！！(40代 女性)

○運動不足を解消するために、大人のかけっこ教室に入会しました。最初は、慣れない運動に筋肉痛が続きましたが、少しずつ体が慣れてきて、毎週の教室が楽しくなってきました。嬉しいことに、肩こりや腰痛も改善してきました。私のような初心者にも丁寧に指導してもらっています。
そろそろ運動しようかなとお考えの方、ご一緒にいかがでしょうか！(40代 男性)

○週末の陸上練習と心地よい筋肉痛、そして新しい仲間との出会い普段の生活から解放され、心も体もリフレッシュすることができています。(40代 男性)

○体育でしか陸上経験がなく、本格的な練習に悪戦苦闘しています。他の参加者さんとの会話などを楽しみながら、毎回の練習を乗り切っています。中には嘶家さん(?)かと思しき舌好調で参加者の脳も活性化させてくれる方がいたり。日々の身体のケアの仕方や練習の仕方にアドバイスしてくれる方が近くにいたり。そんな練習外の楽しみも継続の大きな要因となっています。
「大人の休日部活」は身体も脳も鍛えたいという方におすすめです。(40代 女性)

○陸上の練習は地味ですが奥深いスポーツであり、心身を鍛える事が出来ます。特に短距離走は脂肪燃焼効果も高く、健康維持にも大いに役立つのを実感しています。個人競技ですが、みんなまで気楽に楽しみ、高め合いましょう。(50代 男性)

○スポーツの中では陸上が一番好きでしたが、大人になるとそんな機会もなく、なんとなく市民マラソンなどに出ていました。でもやっぱり、全速力で駆け抜ける爽快感をもう一度味わってみたいなど思っていたところ、大人のかけっこ教室の存在を知り、勇気を出して参加してみました。
先生のわかりやすく優しいご指導のおかげで、学生時代の部活にタイムトリップしたような和気あいあいとした雰囲気の中、動き作りのドリルやダッシュや距離走などを行っています。できる動きが増えていくのはとてもワクワクし、週末のいいリフレッシュにもなっています。
今年度は教室の皆さんでイベントや大会に出たりもしました。新年度、さらに仲間が増えたら、とても嬉しいです！(50代 女性)