

2015年自然流ランニング教室



山西哲郎先生（左端）を先頭に裸足でバウンディング走（東京海洋大学）

夏に負けない体力作り（東京海洋大学）



秋は落ち葉の舞うなかを（東京海洋大学）



右後方は勝鬨橋





山西哲郎先生（後ろ姿）の話に耳を傾ける精鋭（？）ランナーたち（東京海洋大学）



講義での理論もバッチリ（東京海洋大学）



グループに分かれ、運河沿いを走る（江東区）



夏合宿。立正大学から森林公園を目指す



森林公園内でトレイル走

すべり台で遊ぶのも練習(?)



練習後の懇親会でランニング
哲学について語り合う



タワーマンションとお江戸情緒の佃島



桜の季節は隅田川沿いで
マラニック(中央区)