

2022年10月講座レポート

テーマは「彩りの秋のマラニック、豊かな気持ちで楽しく走り込み」でした。講義内容は「ランニングの心理学」、そして実技は **LSD** マラニックで走り込み言う事でミニマラニックを楽しみました。

講義はランニングの体と心の変化を学ぶ脳フィットネス。心の問題。ゆっくり走れば気持ち良さを感じられるようになり、そのゆとりから色々な思いや考えが出てくる事や運動すれば気分の好転、抗ストレス、抗不安、抗鬱作用、そして脳・精神機能向上がみられるなど。また、軽い運動が快感を高める脳のメカニズムを学びました。



実技の前に8つの質問項目からなる心理テストの二次元気分尺度を用いて現在の気分を測定。二次元気分尺度とは覚醒度と快適度の2軸が直交する2次元構造を基礎に、ポジティブ覚醒、ネガティブ覚醒、快適度、覚醒度の4因子の変化を簡便に繰り返し測定することができる測定法。それぞれが異なるポイントの結果が出ました。

測定後は実技のマラニックへ。準備体操後はランニンググループとウォーキンググループに分かれてスタート。行ってきま〜す！



ランニンググループは小名木川沿いから大横川先のいくつもの公園がつながる通路を走り、スカイツリーへ。初めてスカイツリーまで来た方もいらしたのでしばしスカイツリーを下から眺め改めて大きさを感じ、広場ではジャズフェスティバルが開催されて賑わっていました。川沿いを行き **Kao** 会社を左手に見ながらスポーツの神様である亀戸香取神社でお参り。昔このエリアは



大根が良く育ち収穫していたようで亀戸大根の碑も建立されていました。

次は亀戸神社へ。七五三を早めに行うご家庭も多く、可愛らしい着物姿のお子様達を見て、あんな時代もあったんだなあ〜とふと七五三の時を思い出しました。



亀戸梅屋敷にも立ち寄り、ステージでは歌謡曲コンサート？が開催されており、懐かしい曲に思わずロずさんでいた。お昼も過ぎ、お腹も空いてきたので歩行者天国を激走し、砂町銀座へ **GO!** のはずが途中で錦糸公園へ進路変更。ここでもジャズフェスティバルが開催され多くの方がテントを張っのんびり音楽を聴いて楽しまれていました。さあいざ最終目的地の砂町銀座へラン。



ようやく到着。先ずはお目当てのウナ肝串のはずが完売だったのでウナマキに変更。ウナマキは購入後に秘密のアクシデント？があったけれど、美味しくいただきました。次はおでん！1個50円からと安く人気でいつも行列。本日も行列だったけれど折角なので、大根、玉子、ジャガイモ

などを購入、みのものを食は別途掲載します)

ほかのお店でモツ煮を購入したりとそれぞれにお好べ歩きました。(ウォーキンググループのレポート

ゴール後は、スタート前に実施した心理テストを実施。みなさんポジティブ方向へベクトルが向いたようで、講義で学んだように、運動により精神機能が向上しよ快適を得られたようでした。

脳フィットネスができ、明日への活力につながる 1 日になりました。

文責:K