



一緒に走ってみませんか？



視覚障害者マラソン練習会長居わーわーず

私たち「視覚障害者マラソン練習会長居わーわーず」は、毎月第2・第4日曜日に練習会を行っています。

9時25分、長居の障害者スポーツセンターに集合して、1周2813mの周回コースで走っています。

わきあいあいとした雰囲気の中、それぞれのペースでランニングを楽しんでいます。

練習日：毎月第2・第4日曜日

練習場所：長居公園内周回コース

時間：9：25～12：00頃

長居障害者スポーツセンター前に9：25集合

エードポイント&スタート地点はこちら

<http://waawaas.sakuraweb.com/>

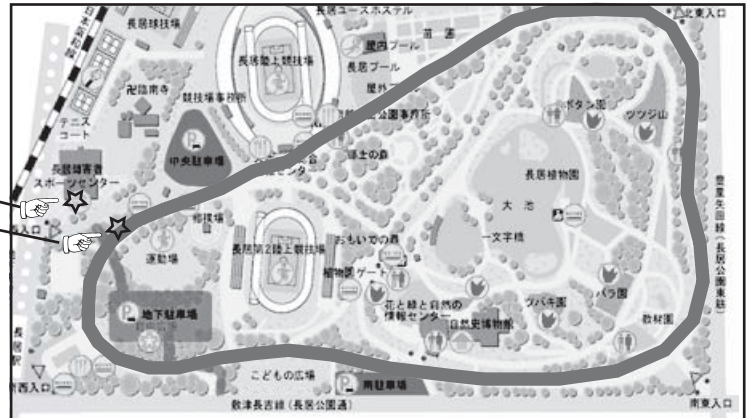
連絡先：06-6697-8681（大阪市長居障害者スポーツセンター）

平日・土曜日 午前9時～午後9時

日曜・祝祭日 午前9時～午後6時

休館日 毎週水曜日及び毎月第3木曜日

（休日に当たる場合を除く）



私たちブラインドランナーは、伴走者（ばんそうしゃ）のサポートがなければ走ることはできません。

ランニングは、日々、少しずつでも、続けていくスポーツです。それには、1人でも多くのサポートが必要です。

みなさんが、1人で走っていらっしゃる時間の内、少しを私たちと一緒に走って下さいませんか。

難しく考える必要は、ありません。一度、練習会をのぞきにきてください。



Q&A

「伴走者は速くなければいけないの？」

「伴走は走力がなければ出来ないものではないですか？」

「伴走なんて、とてもとても、難しいんじゃないんですか？」

NO! NO! NO!

確かに、記録を狙う大会では、ブラインドランナーより上の走力が必要です。

でも、ブラインドランナーが、一番求めているのは、大会の伴走者より実は普段の練習相手です。

大会で好タイムを出す人も、普段の練習はジョグが主となります。

ウォーキングやスロージョグで健康づくりが目的の人も居られます。

走る速さより、あなたがジョグやウォーキングを楽しんでおられるなら、もうそれで十分。

普段の伴走は特に難しい技術を要するものではありません。

一緒に風を感じ、鳥のさえずりを聞き、ほんの少しの心配りさえあれば、どなたにでも可能です。

実際にロープを握って、伴走を体験してみませんか？

長居わーわーずのメンバーが貴方の来訪をお待ちしています!!