

# 『みなとでスロージョギングを楽しむ会』

## 【第54回記録】

(『生の松原で木陰スロージョギングを楽しもう』コース)

### 1. 開催日

平成29年 7月 8日(土) 16:30～

### 2. スケジュール

16:30	JR筑肥線 下山門駅に集合 開会式 山下実行委員長代理の挨拶
16:45	準備体操
16:50-18:00	スロージョギング
18:05	整理体操
18:10	地下鉄 姪浜駅付近で解散

### 3. 参加者

21名

### 4. 記録写真

○スロージョギングの様子



○集合写真



5. まとめ

第54回みなとS J『生の松原で木陰スロージョギングを楽しもう』コースを走りました。S J参加者21名は、集合場所「JR 下山門駅」に16時30分に集まり開会式を行いました。続いて準備体操を行い、スロージョギングをスタートしました。下山門駅から生の松原海岸森林公園内を走り、壱岐神社へ。参道を海岸まで進み姪浜方面へ向かって海岸沿いを走って地下鉄姪浜駅付近でゴール。整理体操を行い18時10分に解散しました。

今回は梅雨真っ最中となり天候が危ぶまれましたが、少し湿度は高かったものの雨は降らず、日差しも和らいだ中での開催となりました。コース名のとおり生の松原を中心に走り、前半は木陰の下で緑を感じながら走り、後半は海岸沿いで松原の緑にプラスして海の青や砂浜の白を加えたコントラストを楽しみながら走ることが出来ました。

次回は8月12日（土）開催予定です。