

11月8日(日) おかやまマラソン 小松千絵！走ります！



細かいサイズ測って、
My Runningシューズ
作りました。



市民ランナー・山下さんは
親身になって、
アドバイスしてくださいませ。



エキスタ6での生放送中
ストレッチアドバイス
受けました！



市民ランナー・山下さんと
キャスルミニマラソンに
参加しました。

11月8日(日)第1回目の「おかやまマラソン」に「土曜番長」(土/9:00-12:30)の
小松千絵アナウンサーが42.195キロフルマラソンを走ります。

「土曜番長」内の「小松千絵のRoad To おかやまマラソン」(10:15-10:30)で、
4月4日「走ります！」を宣言！ 市民ランナー・山下やすこさんのアドバイスを
受けながら、11月8日、おかやまマラソン42.195キロを目指すことになりました。
日々トレーニングを重ねつつ、放送では、ウェアの選び方、My Runningシューズ、
3キロ5キロのジョギング、トレーニング中の熱中症対策、栄養の取り方、
疲れた時のテーピング方法、おかやまマラソンファンラン試走など、
初心者だからこそそのテーマを学んできました。

マラソンまであと58日！まだまだトレーニングが足りない！
ついにトレーニング報告twitterを始めることになりました。
毎日毎日トレーニングに励む小松アナウンサーを応援してください！
(twitterはRSKラジオHP内「土曜番長」にて)