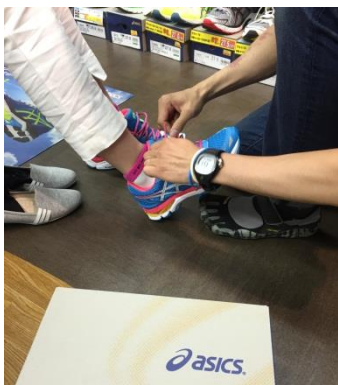
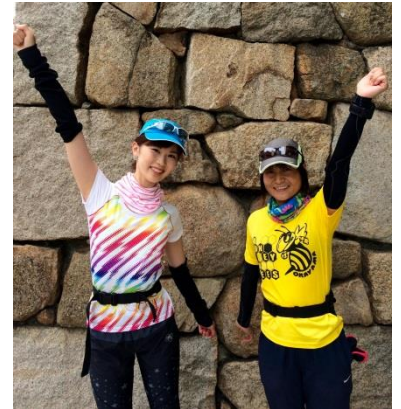


# 11月8日(日) おかやまマラソン 小松千絵！走ります！



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)