

2018年(平成30年)3月22日

## ＜リソル生命の森＞

# 健幸アドバイザー“谷川真理さん”走るコツと喜びを語る！

マラソンって素晴らしい！～忍耐は苦しいけれどもその実は甘い～

リソルグループのリソル生命の森(千葉県長柄町)では、60歳以上の方を対象として健康寿命の延伸を目指す「ウェルネスエイジクラブ」のオリエンテーションが3月15日におこなわれ、第二部において谷川真理さんによるトークショーとウォーキング指導が開催されました。

谷川さんによると「運動」「栄養」「休養」のバランスがとても重要で、それを継続することで健康増進に繋がり、世界が広がることで自己実現がはかれるというメッセージが参加者に伝えられました。また、直近に参加された大会の「ヨロンマラソン」においてご自身で撮影された美しい与論島の写真や、地元小学生と長年続く交流のエピソード、70歳からマラソンを始めて6つの世界記録を取った中野陽子さんの紹介など、ユーモア交えた谷川さんのトークは軽快で、最後に「もう走りたくなかったですよ？」という元気のある言葉で参加者一同が笑顔に包まれました。

トークショーのほか、屋内トラックにて行われたウォーキング指導ではマラソンランナー独自の視点で、歩く・走る喜び、トレーニング方法やフォームなどをわかりやすく指導され、参加者は楽しみながらからだを動かしました。

### ■運動との関わり方

動くメリットへの気づき ▶ ウォーキング・ランニング ▶ 栄養・休養 ▶ 自己実現

### ■定期的な運動によるメリット

新陳代謝が良くなり脂肪が燃焼されやすい身体になる、認知症の予防、記憶力アップ、ストレスの解消、スタミナがつく、生活習慣が変わる、感性が豊かになる、自信がつく、仲間ができる、距離感がつく

### ■ジョギングを続けるコツ

一緒に走る人と会話ができるペースで、一気に走る距離を増やさない

＜谷川さんの話引き込まれていく参加者＞



＜本リリースに関する問い合わせ先＞

リソルホールディングス株式会社 (RESOL グループ) 広報担当 / 高橋・大野

TEL : 03 (3342) 0331 (直通) E-mail : [press@resol.jp](mailto:press@resol.jp) URL : <https://www.resol.jp>