

このフラット・ステップがジョギングの基本



朝の神宮で楽しく 走るオレゴン州から 来た師弟コンビ

ナイト氏はすでに3度も来日しており、東京滞在のときにも毎朝かならずジョグするという。国立劇場の方から議事堂方向への、なだらかな起伏のあるコースが気に入っている。学生時代の恩師であり、現在では共同経営者のパウーマン氏と連れだっての今回の来日、滞在は短かったが、ふたりは毎朝かならず時間をみつけてジョグした。

ゆっくりしたペースで談笑しながら走る姿をみると立派な肩書が嘘のようだった。

