

リスナー30名がQちゃんと皇居ラン！ 『ライズ TOKYO presents 高橋尚子 Keep On Running』 2017年3月11日(土)・18日(土)7:00～『JOG LIS』内でオンエア！

TOKYO FMでは、2017年3月8日(水)に、高橋尚子と30名のリスナーが皇居のまわりを走るイベント、『ライズ TOKYO presents 高橋尚子 Keep On Running～Qちゃんと皇居ラン～』を開催いたしました。この模様は3月11日(土)・18日(土)7:00～『JOG LIS』にてオンエアいたします。どうぞ楽しみに。

◆Qちゃんとリスナー30人が皇居ラン！高橋尚子によるランニングのお悩み相談も。



3月8日(水)、TOKYO FM 本社ビル地下1階のランナーズサテライト『JOG LIS』に、30名のリスナーが集合し、Qちゃんによるトークショー&皇居ランを開催いたしました。トークショーでは参加者から事前に集めたランニングにまつわるお悩みにQちゃんが回答。半数以上がマラソン経験者だという参加者からは、「いつも同じ場所ばかり故障してしまう」「走るなら、朝と夜どっちがいいんですか？」などのお悩みが寄せられ、Qちゃんは筋肉のつき方や体のバランスについてのアドバイス、朝と夜に走る場合のそれぞれのメリットについて話しました。



さらに、寝具メーカー ライズ TOKYO の睡眠コンシェルジュ、青野麻紀子による睡眠についてのアドバイスも。トークイベント後は、千鳥ヶ淵公園へ移動し、Qちゃんによる念入りなストレッチ・走り方のアドバイスを受け、2班に分かれたリスナーは皇居ランをスタート。30名のリスナーとQちゃんが約50分の皇居ランを楽しみました。この模様は、3月11日(土)・18日(土)7:00～の『JOG LIS』内でオンエアいたします。どうぞ楽しみに。

◀千鳥ヶ淵公園でストレッチをするQちゃん(中央)と参加者

■番組概要■

- ◇タイトル: 『JOG LIS』
- ◇放送日時: 毎週土曜日 7:00～7:20
- ※『ライズ TOKYO presents 高橋尚子 Keep On Running』は JOGLIS 内コーナー(7:00～7:11)です
- ◇出演者: 中村亜裕美、高橋尚子
- ◇番組 HP: <http://www.tfm.co.jp/jog/>
- ◇放送局: TOKYO FM

