

동아리 활동보고서

활 동 명	오픈런(open run)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2024.09.02. 18:00 ~ 21:00 2024.09.04. 18:00 ~ 21:00	비고	
활동목적	부원 모집 전 동아리 홍보 및 러닝을 즐기는 정신 함양		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 정자역 인근 탄천, 광고 호수공원</p> <p>활동내용 : 쿠마는 동아리 가입 전 누구나 자유롭게 러닝을 체험할 수 있는 행사인 오픈런을 진행했습니다. 동아리 차원에서 처음 진행하는 행사로 떠오르는 러닝 붐에 걸맞게 평소 뛰는 코스를 벗어나기로 결정했습니다. 오픈런은 두 차례에 걸쳐 각각 탄천과 광고호수공원에서 열렸습니다.</p> <p>탄천에서는 평탄한 코스에서 진행하는 첫 활동으로 가벼운 준비운동과 함께 러닝 기초를 배우는 시간을 가졌습니다. 이후 약 20명 정도의 부원, 게스트와 같이 페이스를 나누어 달리를 하며 탄천 근처의 풍경을 감상하며 서로 친해지는 분위기를 조성했습니다.</p> <p>광고호수공원에서는 아름다운 풍경을 배경으로 원천호수 한 바퀴(약 3km)를 달리며 러닝의 즐거움을 체험하는 데 초점을 맞췄습니다. 특히 사람이 많은 광고호수공원 특성 상 많은 인원이 한 번에 뛸 수 없어 40명 정도의 많은 인원을 페이스 구간별 5명씩 나누어 원활한 진행을 유도했습니다. 특히 중간중간 사진을 찍으며 러닝 초보자들도 힘들지 않고 재미있게 참여할 수 있도록 환기하는 시간을 보냈습니다.</p> <p>소감 : 행사 후에는 준비한 간식과 음료를 마시며 서로 러닝을 뛰며 느낀 점을 공유하는 시간을 가졌습니다. 러닝을 처음 경험한 참가자들은 "즐겁고 상쾌한 경험이었다.", "지금까지</p>		

힘든 러닝만 해왔는데 막상 이렇게 뛰어보니 의외의 재미를 느꼈다."며 긍정적인 피드백을 전했습니다. 또한 동아리 회원들은 참가자들에게 러닝 팁을 공유하며 동아리 활동에 대해 소개했습니다.

행사는 모두 웃음과 활기로 가득 찬 분위기 속에서 성공적으로 마무리되었습니다. 오픈런을 통해 더 많은 사람들이 러닝의 즐거움을 느낄 수 있었으며, 앞으로도 이러한 활동을 계속 해주었으면 좋겠다는 의견들을 받았습니다. 최근 불거진 러닝 크루 민폐 행동들을 근절하고 올바른 러닝 문화를 전달하고 확산하기 위한 발판으로 작용할 것이라 생각합니다.

사진 첨부



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 이상하



활동명	정기런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2024.09.09. - 2024.12.02 18:00 ~ 20:00	비고	
활동목적	부원 상호 간 친목 도모 위한 정기활동		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 경희대 국제캠퍼스 정문 및 서천동, 망포역, 청명역 일대</p> <p>활동내용 : 이번 2학기 정기런에서는 1학기보다 다양한 코스를 돌며 풍경의 변화 속에서 러닝의 즐거움을 찾을 수 있도록 프로그램을 구성했습니다. 기존에 존재하던 서천동 코스를 포함해 청명역, 망포역 일대를 추가했습니다. 서천동 코스가 초심자를 위한 쉬운 코스라면 청명역 부근은 고저도가 꽤 있어 부원들의 도전정신과 체력 향상을 도울 수 있었습니다. 망포역 일대는 다른 곳과는 다르게 시티런의 정석인 코스여서 건물 사이를 달리며 지나가는 새로운 경험을 할 수 있게 구성하였습니다.</p> <p>모든 부원들이 함께 참여할 수 있도록 다양한 페이스 그룹을 설정해 자신의 속도에 맞게 달릴 수 있도록 배려했습니다. 각 그룹은 모두 정문에서 시작해 느린 페이스부터 시작하여 부원 간 차이를 좁혔을 뿐 아니라 모두가 함께 달리는 기쁨 역시 나눌 수 있었습니다. 행사 전후로는 단체 스트레칭과 간단한 급수 활동을 통해 러닝 후 피로를 풀고 팀워크를 다지는</p>		

시간을 가졌습니다.

소감 : 정기런에 참여한 부원들은 "각기 다른 코스를 달리면서 러닝에 새로움을 더할 수 있었다"고 소감을 전했습니다. 풍경의 변화가 러닝의 단조로움을 없애고 즐거움을 더해준다는 점에서 많은 호응을 얻었습니다. 또한 세분화된 페이스 그룹 덕분에 각자 자신의 속도에 맞게 달리며 부담 없이 러닝을 즐길 수 있었다는 피드백도 많았습니다.

처음 참여한 신입 부원들 역시 "함께 달리는 분위기가 동기 부여가 됐다"며 정기런의 매력을 느꼈다고 했습니다. 다양한 코스를 경험하며 러닝의 색다른 매력을 알게 되었다는 의견이 많아 기획에 대한 만족도가 높았습니다. 이번 정기런은 단순한 달리기를 넘어, 부원들 간의 화합과 러닝의 즐거움을 재발견하는 소중한 시간이 되었습니다.

사진 첨부



활동사진
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 이상하



활동명	연합런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2024.09.23. 20:00 ~ 23:00 2024.11.11. 18:30 ~ 21:00	비고	타 학교 크루 사회인 크루
활동목적	경희대 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화를 넘어 외부의 긍정적 반응 유도		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 세운상가 - DDP 일대, 동탄 치동천공원</p> <p>활동내용 : 이번 연합런은 9월 23일과 11월 11일, 두 차례에 걸쳐 진행되었습니다. 9월 23일에는 서울대학교 러닝 크루 '달리샤(Dalisha)'와 함께 서울의 세운상가와 DDP 일대를 뛰며 크루 간의 친목을 도모했습니다. 서울대 크루의 러닝 활동 방식과 노하우를 공유 받으며 서로의 러닝 문화를 이해하고 교류하는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.</p> <p>11월 11일에는 동탄러닝크루(DTRC)와 함께 동탄 치동천공원을 달리며 색다른 경험을 했습니다. 뽀빠로데이를 기념하여 준비한 작은 이벤트로 서로 뽀빠로를 주고받으며 러닝 후의 즐거움을 더했습니다. DTRC와의 러닝에서는 직장인들로 구성된 크루의 노련한 러닝 지식을 배우고, 우리 크루의 젊은 에너지를 나눠주는 의미 있는 교류가 이루어졌습니다.</p> <p>이번 연합런은 지역을 옮겨 서울과 동탄에서 진행된 만큼 크루원들에게 색다른 환경에서의</p>		

러닝 경험을 선사했습니다.

소감 : 연합런에 참여한 부원들은 다른 크루들과 함께 달리며 새로운 러닝 문화를 체험할 수 있었다고 소감을 전했습니다. 서울대 달리샤와의 러닝은 대학교 간의 러닝 문화 교류라는 점에서 큰 의미가 있었습니다. 특히 DDP와 세운상가 일대의 독특한 도시 풍경은 러닝에 색다른 즐거움을 더했습니다.

치동천공원에서 동탄러닝크루와 함께했던 러닝은 직장인 러너들이 어떻게 시간을 활용하며 러닝을 즐기는지 배울 수 있었던 뜻깊은 자리였습니다. 달리며 들었던 러닝에 대한 다양한 노하우와 팁들은 앞으로 우리의 크루 활동에 많은 영감을 주리라 느꼈습니다.

부원들은 "러닝 외에도 서로 소통하고 교감할 수 있어 더욱 특별했다"고 말하며 연합런의 긍정적인 효과를 강조했습니다. 또한, 뽀빠로를 나누는 이벤트는 작은 즐거움이 더해진 소중한 추억으로 남았습니다. 이번 연합런은 우리 크루가 다른 러닝 그룹과 함께 호흡하며 단순한 운동을 넘어 교류와 협력의 장을 넓히는 계기가 되었습니다.

사진 첨부



활동사진
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 이상하



활 동 명	마라톤 단체 참가 및 응원		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2024.10.13. 07:30 ~ 11:00	비고	서울레이스
	2024.11.03. 07:30 ~ 13:00		JTBC마라톤
	2024.11.17. 08:00 ~ 11:30		손기정평화마라톤
	2024.11.24. 07:45 ~ 12:00		서울YMCA마라톤
활동목적	러닝의 즐거움을 깨닫고 마라톤 접근에 용이, 러닝 문화 및 도전 의식 고취		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 을지로 서울광장, 상암 평화광장, 광화문 청계광장</p> <p>활동내용 : 2024년 10월 13일, 쿠마 동아리는 서울레이스에 참가하여 광화문광장을 시작으로 경복궁, 을지로, 청계천 일대를 달리는 하프코스 대회를 경험했습니다. 서울레이스는 하반기 가장 유명한 대회 중 하나로, 참가한 모든 부원들이 화창한 날씨 속에서 즐겁게 레이스를 완주했습니다. 특히, 도로 통제가 이루어진 환경에서 뛰는 것을 처음 경험한 부원들은 색다른 재미를 느꼈다는 반응을 보였습니다. 부원들은 광화문 주변의 역사적인 분위기를 만끽하며 뛰는 즐거움이 특히 인상 깊었다고 말했습니다.</p> <p>11월 3일에는 JTBC 마라톤에 참여하였습니다. 이 대회는 상암 평화의 광장에서 시작해 공덕역, 청계천, 군자역을 거쳐 올림픽공원에서 마무리되는 풀코스 대회로, 서울에서 열리는 가장 큰 마라톤이었습니다. 대회 참가 인원이 비교적 적었지만, 유명한 대회인 만큼 경희대 서울캠퍼스 소속 크루 경희랑달리기와 함께 응원팀으로도 활동했습니다. 응원팀은 주자들의 기록을 실시간으로 확인하며 주요 지점에서 힘을 북돋는 역할을 맡았습니다. 응원 덕분에 주자들은 더 좋은 기록에 도전할 수 있었다고 말했습니다.</p> <p>11월 17일에는 손기정평화마라톤에 참가해 상암 평화의 광장에서 시작하여 가양대교를 건너는 멋진 코스를 달렸습니다. 날씨가 추워 출발 전부터 몸을 가볍게 풀며 준비했으며, 각자의 목표 기록에 대해 이야기하며 레이스를 준비했습니다. 접수가 어려운 상황에서도 부원들이 힘을 합쳐 참가를 확정 지었기 때문에 더욱 뜻깊은 대회가 되었습니다. 부원들은 마라톤이 단순히 달리는 것이 아니라 협력과 노력이 중요한 활동임을 느꼈다고 전했습니다.</p> <p>11월 24일에는 YMCA 마라톤에 참가하였습니다. 서울레이스와 유사한 광화문 코스를 달리는 이 대회에는 약 50명의 부원과 OB가 함께 뛰었습니다. 동아리에서 가장 많은 인원이 참가한 대회였으며, 처음 달리는 부원들이 많아 서로 응원하며 힘을 북돋는 모습을 볼 수 있었습니다. YMCA 마라톤은 단순히 대회를 넘어 동아리원들 간의 유대감을 강화하는 중요한 계기가 되었습니다. 대회 후반부에는 골인지점 근처에서 남은 주자들에게 힘찬 응원을 보내며,</p>
----------------------	---

포기하려던 주자들이 다시 힘을 내는 모습을 보며 감동을 나누었습니다.

소감 : 서울레이스에서는 도로 통제가 이루어진 특별한 환경에서 뛰는 경험이 부원들에게 신선함과 흥미를 주었습니다. 많은 부원들이 "평소에는 느낄 수 없는 레이스의 특별함"에 감탄하며 즐거운 시간을 보냈습니다. 특히 초보자들도 날씨와 코스 덕분에 부담 없이 참가할 수 있었다는 점이 긍정적인 반응을 이끌어냈습니다. 도로 위를 달리며 동아리원들이 서로 응원하는 모습은 팀워크의 중요성을 느끼게 했습니다. 레이스를 마친 후 함께 기록을 공유하며 성취감을 나누는 시간도 매우 뜻깊었습니다.

JTBC 마라톤에서는 풀코스를 완주한 부원들이 "풀코스 마라토너가 되었다는 기분이 정말 신기했다"고 말하며 뿌듯함을 느꼈습니다. 응원팀으로 참여한 부원들은 "내 응원이 주자들에게 닿았을 때 마치 내가 그들과 함께 뛰고 있는 듯한 기분이었다"고 소감을 밝혔습니다. 크루와 함께한 응원 활동은 주자들에게 큰 힘이 되었을 뿐만 아니라 동아리원들에게도 새로운 도전이었습니다. 특히, 처음으로 응원 활동에 참여한 부원들에게는 러닝의 또 다른 매력을 느낄 수 있는 기회가 되었습니다.

손기정평화마라톤은 러닝 열기로 인해 접수가 어려운 상황 속에서 부원들이 합심하여 참가를 성사시킨 대회였기에 더욱 의미가 깊었습니다. 참가자들은 "추운 날씨에도 목표 기록에 도전하며 자신을 극복하는 시간이 되었다"고 입을 모았습니다. 참가자들은 가양대교를 건너며 느꼈던 장대한 풍경이 대회의 하이라이트였다고 전했습니다. 팀원 간의 끊임없는 응원과 협력은 부원들에게 강한 유대감을 심어주었습니다.

YMCA 마라톤에서는 동아리의 가장 많은 인원이 참가하여 러닝에 대한 진정한 열정을 공유했습니다. 주로에서 서로를 마주칠 때마다 응원하며 동아리의 팀워크를 느낄 수 있었습니다. 골인지점에서 진행한 응원은 "포기하려던 사람들에게 다시 힘을 불어넣어주는 경험이었다"고 하며 부원들에게 깊은 감동을 주었습니다. 성공적으로 마무리된 후 진행된

뒷풀이는 대회 경험을 공유하며 서로의 러닝 여정을 축하하는 소통의 장이 되었습니다. 많은 부원들이 "이번 활동을 통해 러닝의 진정한 재미를 느꼈다"고 말하며, 향후 대회에 대한 열정과 기대를 보였습니다.

이번 단체 마라톤 활동은 러닝에 대한 색다른 경험과 교훈을 제공하며, 동아리원들에게 잊지 못할 추억을 남긴 소중한 시간이었습니다.

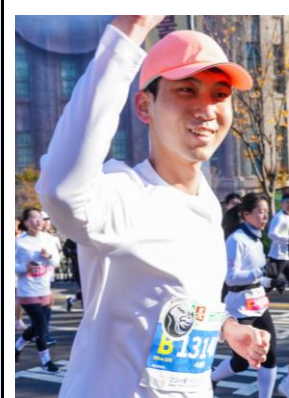
사진 첨부



활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 이상하



활동명	대학러닝리그(러닝체쿠)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2024.09.23 - 10.13. 00:00 ~ 23:59	비고	팔호 안은 자체 기획 프로그램
활동목적	러닝으로 하여금 부원 간 친목 도모 및 경쟁 통한 러닝 실력 향상		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 아무 장소에서나 가능</p> <p>활동내용 : 쿠마는 러닝 플랫폼 '러너블'을 통해 진행된 대학러닝리그에 참여하여, 총 7등이라는 높은 성적을 기록했습니다. 이번 등수는 그동안 참여했던 리그 중 가장 높은 순위로, 동아리원 모두가 자부심을 느낄 수 있었습니다. 리그와 연계하여 쿠마에서는 자체 기획 활동인 러닝체쿠(running checkhu)를 개최해 동아리원 간의 화합과 러닝 실력 향상을 도모했습니다.</p> <p>러너블 측에서 선정한 러닝 등급에 맞춰 조를 나누고 조별로 함께 러닝, 식사, 인생네컷 촬영, 특별한 코스 탐방 등을 진행하며 서로를 알아가는 시간을 가졌습니다. 러닝체쿠에서는 단순히 달리기에 그치지 않고, 다양한 활동을 통해 팀원 간의 유대감을 쌓는 데 초점을 맞췄습니다. 또한 팀 간 순위에 따른 상품을 준비해 경쟁심을 자극하면서도 선의의 경쟁 분위기를 형성했습니다.</p> <p>조별로 진행된 특별한 러닝 코스 탐방은 기존에 경험하지 못한 새로운 러닝 환경을 제공하며 참가자들의 큰 호응을 얻었습니다. 이러한 활동은 단순히 기록을 목표로 하는 러닝이 아니라</p>		

함께 즐기며 배우는 기회로 만들어졌습니다.

소감 : 대학러닝리그에서 7등을 기록한 성과는 동아리원들에게 큰 자부심과 동기를 부여했습니다. 참여했던 부원들은 "그동안의 노력과 팀워크가 결실을 맺었다"고 소감을 밝혔으며, 리그에서의 성과가 동아리 활동의 새로운 목표를 제시해주었다는 반응이 많았습니다. 러닝체구는 단순히 달리기를 넘어 동아리원들 간의 화합과 소통을 이끌어낸 특별한 시간이었습니다. 함께 뛰고, 먹고, 사진을 찍으며 다양한 활동을 통해 서로의 이야기를 들을 수 있었던 점이 인상적이었습니다. 팀별로 상품을 걸고 경쟁하면서도 선의의 경쟁 속에서 자연스럽게 러닝 실력이 향상되었다는 점에서 큰 의미가 있었습니다.

참가자들은 새로운 러닝 코스에서 뛰며 "달리기 자체의 즐거움을 재발견했다"고 이야기했으며, 팀원들과 협력하여 목표를 달성하는 과정에서 성취감을 느꼈습니다. 러너블을 활용한 이번 활동은 단순히 개인 기록을 인증하는 데 그치지 않고, 서로 응원하며 목표를 향해 나아가는 러닝의 색다른 매력을 느낄 수 있게 해주었습니다.

앞으로도 이런 활동을 통해 동아리원들이 더 높은 목표에 도전하며, 함께 성장할 수 있는 기회를 지속적으로 만들고자 합니다.

사진 첨부

연이어 대박러닝리그

Home About Sponsor Ranking Schedule Gallery ... 기록제출

랭킹	크루명	학교명	총합
1	오늘도달림	오늘도달림	192점
2	DKRC	단국대학교 죽전캠퍼스	191점
3	달리샤	서울대학교	191점
4	하트비트	한밭대학교	174점
5	CNRC	전남대학교	160점
6	런어스	연세대학교	162점
7	KHUMA	경희대학교 국제캠퍼스	159점
8	RIKU	건국대학교	158점
9	RAON	서울시립대학교	152점
10	KUTR	고려대학교	150점



활동사진

(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 이상하



활동명	크리스마스 기부런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2024.12.09 - 12.30. 00:00 ~ 23:59 2024.12.22. 15:30 ~ 20:00	비고	러닝 세션 진행일은 22일
활동목적	러닝 통한 부원 간 친목 도모 및 건전한 러닝 문화 정착에 기여		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 37디그리스러닝 자양점(잠실, 성수 일대), 압구정 토끼굴</p> <p>활동내용 : 2024년 12월 22일, 쿠마는 봉사단체 '청년산타'와 협업하여 크리스마스 기념 기부런을 진행했습니다. 이 행사는 양로원에 기부할 금액을 모금하는 목적이었으며, 소액 기부로 개인의 부담을 최소화하여 모두가 부담 없이 참여할 수 있도록 했습니다.</p> <p>행사는 37디그리스 러닝 자양점에서 시작하여, 짐을 보관하고 러닝화와 러닝 용품을 구경하며 한 시간 가량 아이스브레이킹 시간을 가졌습니다. 이후 독섬수변무대로 이동해 동적 스트레칭을 진행하며 장거리 러닝을 처음 시도하는 부원들이 안전하게 준비할 수 있도록 했습니다.</p> <p>러닝 코스는 강변역에서 시작하여 잠실철교를 지나 압구정 토끼굴에서 인증 사진을 찍고, 성수대교를 건너 다시 출발지로 복귀하는 경로로 구성되었습니다. 크리스마스를 기념하며 러닝 거리를 12.25km로 설정해 더욱 의미를 더했습니다.</p>		

추운 날씨와 장거리 러닝에 처음 도전한 부원들이 많아 낙오나 부상이 우려되었지만 부원들 간의 응원과 격려 덕분에 모두가 안전하게 완주할 수 있었습니다. 러닝 후에는 자양점으로 돌아와 간단한 다과를 즐기며 러닝에 대한 소감을 나누는 시간을 가졌습니다. 행사의 마지막에는 15분간 정적 스트레칭을 진행해 러닝으로 자극받은 근육을 충분히 풀어주었습니다. 이후 뒷풀이 시간을 통해 부원들 간의 친목을 더욱 돈독히 하며 행사를 마무리했습니다.

소감 : 이번 기부런은 단순히 러닝을 넘어 나눔의 의미를 더한 특별한 행사였습니다. 많은 부원들이 “기부와 러닝을 결합한 새로운 경험이 인상 깊었다”며 긍정적인 반응을 보였습니다. 특히 크리스마스를 기념하며 12.25km를 달리는 아이디어가 독특하면서도 즐거웠다는 소감을 남겼습니다. 처음으로 장거리 러닝에 도전한 부원들은 “러닝의 새로운 매력을 발견했다”고 이야기하며 자신을 극복하는 데 성취감을 느꼈다고 전했습니다.

낙오자 없이 전원이 완주한 점은 부원들 간의 응원과 협력이 얼마나 중요한지 다시금 느낄 수 있는 계기가 되었습니다. 강변역부터 성수대교까지 이어지는 코스는 평소에 접하기 어려운 풍경을 제공하며 러닝의 즐거움을 배가 시켰습니다.

추운 날씨에도 부원들 모두가 행사에 적극적으로 참여하며, 나눔의 의미와 함께 러닝의 재미를 공유할 수 있었던 점이 감동적이었습니다. 러닝 후 다과와 스트레칭 시간을 통해 서로의 소회를 나누며 한 해를 마무리하는 듯한 따뜻한 분위기를 느낄 수 있었습니다.

특히, 뒷풀이에서 부원들 간의 친밀도가 높아지고, 서로의 노력과 성취를 칭찬하며 동아리의 유대감을 한층 강화할 수 있었습니다. 많은 부원들이 “추운 날씨에도 나오길 잘했다”며 이번 활동이 정말 기억에 남는 행사였다고 말했습니다. 이번 기부런은 러닝의 본질적인 즐거움뿐만 아니라 나눔과 협력의 가치를 체험하며 부원들 간의 화합을 다진 뜻깊은 시간이었습니다. 앞으로도 이러한 나눔의 의미를 더한 러닝 활동을 지속적으로 기획하면 참여해보고 싶다는 의견이 많았습니다.

사진 첨부

기부 확인서

문서번호 : 202501-1 발행일 : 2025.12.

기부자 정보

기부자 성함	청년산타
기부자 아이디	youthsanta_khuma

기부 정보

일시	2024.12.31.
기부단체	은혜양로원
모금함 제목	반짝이는 크리스마스 기다려요!
기부금액	70,000 원

기부와 소통을 기반으로 네티즌과 단체, 기업이 함께하는
공익 플랫폼 해피빈은 비영리 공익법인
해피빈재단에서 운영하고 있습니다.

해피빈재단은 청년산타님께서 2024년 12월 31일
70,000원의 기부금을 해피빈 플랫폼을 통해
위 내역에 따라 기부하였음을 확인합니다.

해피빈



활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 이상하



활동명	마라톤 대비반		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2024.09.25. - 11.13. 19:00 ~ 21:00	비고	8주 간 매주 수요일 진행
활동목적	러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 유도		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 죽전아르피아 운동장, 경희대 국제캠퍼스 노천극장</p> <p>활동내용 : 9월 25일부터 11월 13일까지 매주 수요일, 총 8주 동안 마라톤 대비반을 운영하였습니다. 이 프로그램은 11월 17일 손기정 마라톤과 11월 24일 YMCA 마라톤을 대비하기 위해 기획되었으며, 처음 마라톤에 도전하는 부원들도 안전하게 대회에 참여할 수 있도록 돕는 데 목적을 두었습니다.</p> <p>참여자 10km 코스와 하프 마라톤 코스 중 하나를 선택해 자신의 수준에 맞는 훈련에 집중할 수 있었습니다. 매주 각자에게 주어진 러닝 과제를 수행하며, 트랙에서는 포인트 훈련을 통해 러닝 실력을 체계적으로 향상시켰습니다. 훈련 프로그램은 지속주, 언덕 트레이닝, 조깅, LSD(Long Slow Distance) 등 다양한 방식으로 구성되어 각자의 실력에 맞는 맞춤형 훈련을 제공했습니다. 부상과 낙오를 방지하기 위해 참가자들의 상태를 지속적으로 점검하며 훈련 강도와 내용을 조정했습니다.</p> <p>부원들은 훈련을 통해 러닝 실력을 향상시켰을 뿐만 아니라 팀원들과 함께 훈련하며</p>		

동료애를 느낄 수 있었습니다. 대회가 가까워질수록 참가자들은 점점 더 자신감과 목표의식을 가지며 훈련에 임했습니다. 프로그램 종료 후 참가자들은 손기정 마라톤과 YMCA 마라톤에서 각자 만족스러운 기록을 달성하며 성공적인 결과를 얻었습니다.

소감 : 마라톤 대비반은 단순한 훈련을 넘어 함께 성장하고 도전하는 동아리의 진정한 의미를 느끼게 한 시간이었습니다. 많은 부원들이 "혼자 훈련했으면 힘들었겠지만 함께하니 서로에게 큰 힘이 되었다"고 소감을 전했습니다. 특히 처음 마라톤에 도전한 부원들이 "맞춤형 훈련 덕분에 낙오나 부상 없이 안전하게 완주할 수 있었다"고 말하며 프로그램의 유익함을 느꼈습니다. 훈련 중 제공된 LSD와 언덕 트레이닝은 러닝 실력을 한 단계 끌어올리는 데 특히 효과적이었다는 평가를 받았습니다. 팀원들 간의 응원과 격려가 훈련의 동기를 부여했으며 이러한 협력의 경험은 단순히 성적 향상뿐만 아니라 팀워크를 강화하는 계기가 되었습니다.

대회에서 개인 기록을 갱신한 부원들은 "대비반의 체계적인 훈련 덕분에 평소보다 더 나은 기록을 낼 수 있었다"며 프로그램의 성과에 만족감을 나타냈습니다. 반면, 기록보다는 완주를 목표로 한 부원들은 "함께 도전하는 과정에서 러닝의 진정한 즐거움을 발견했다"고 이야기했습니다.

훈련이 끝난 후, 참가자들 대부분이 "앞으로도 이러한 대비반이 기획된다면 반드시 참여하겠다"며 긍정적인 의지를 표현했습니다. 이번 활동은 러닝에 대한 열정과 동기를 부여하며, 부원들 모두에게 성장과 도전의 의미를 남긴 뜻깊은 시간이었습니다. 향후에도 비슷한 프로그램을 통해 동아리원들이 지속적으로 자신의 한계를 극복하고 목표를 달성할 수 있는 기회를 제공하고자 합니다.

사진 첨부



시무룩한 튜브

하프/10K 대비반 2주차 훈련

10/2 (수) 19:30
죽전 아르피아 운동장
짐 현장 보관 예정

훈련 내용 : 빌드업
(10K 대비반 -> 5km)
(하프 대비반 -> 10km)

✓ 훈련 페이스 (10K 대비반)
A그룹 : 6'50" - 6'40" - 6'30" - 6'20" - 6'10"
B그룹 : 7'10" - 7'00" - 6'50" - 6'40" - 6'30"

✓ 훈련 페이스 (하프 대비반)
A그룹 : 6'20" - 6'10" - 6'00" - 5'50" - 5'40"
B그룹 : 6'40" - 6'30" - 6'20" - 6'10" - 6'00"

지난 주 훈련 기록과 제출한 PB를 바탕으로 그룹을 나누었습니다. 아래 링크 참고 부탁드립니다. 그룹에 대한 질문 등은 저에게 문의 바랍니다.

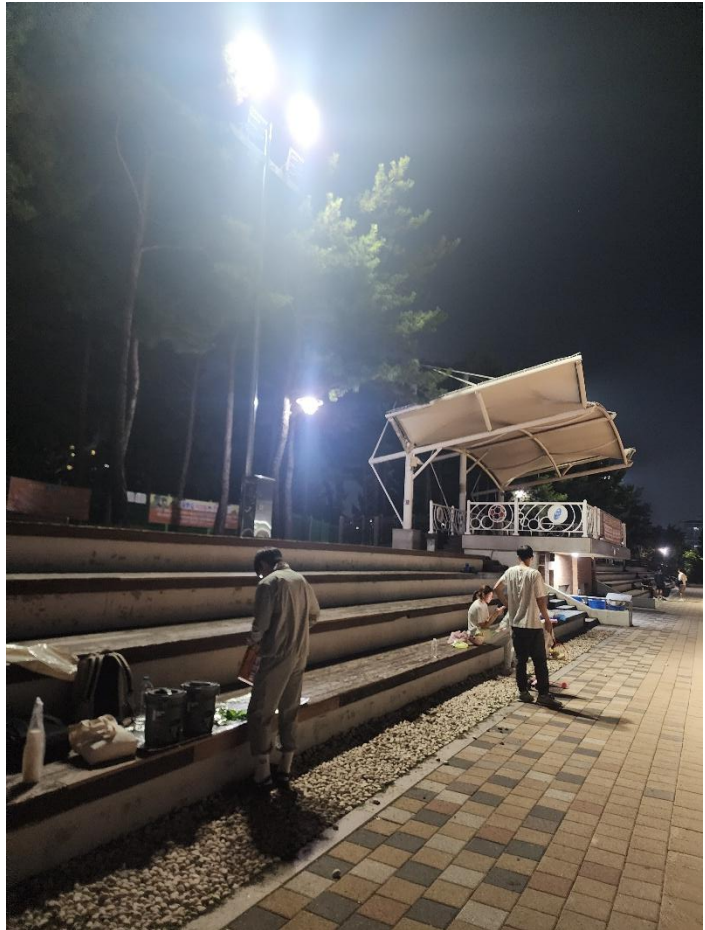
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KMi1DRC-oSZKXFOWThRd2T28RWYCNcUiJwgd2JxaOLY/edit?usp=sharing>

! 1주차 과제에 대한 전체 피드백

대부분의 인원이 잘 해온 것으로 보입니다. 그러나 과제의 시간과 거리는 반드시 지켜주시기 바랍니다.

추가로 어제부터 날이 갑자기 추워졌습니다. 몸 관리 잘 하고 훈련 전 후로 추울 수 있으니 바람막이 같은 방한용품들은 알아서 잘 챙기길 바라겠습니다. 이제 날이 시원해졌지만 메인 훈련과 개인과제를 위해 하루 2리터 정도 물 섭취를 강력 권장합니다.

오후 4:06



활동사진

(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 이상하

