

スポーツ知識

専門家に聞く・第14回



浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

ランニングの注意点と準備運動

いま日本はランニングブーム。最近走り始めた方、これからランニングを始めようという方も多くいらっしゃると思います。

しかし、年齢を問わず手軽に行うことのできる運動だからこそ、気をつけなければならないポイントが疎かになりやすく、効率の悪い走りになってしまったり、怪我を誘発してしまう恐れもあります。

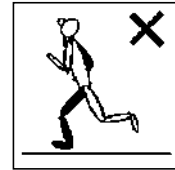
そこで今回はランニングの「注意点」と怪我の予防にもなる「準備運動」についてご紹介します。

『注意点』

◎正しくキレイなフォームで走ろう！

- ☆リラックスをして肩に力が入らないようにしましょう。
- ☆姿勢は正しく背筋を伸ばし、前傾しすぎないようにしよう。
- ☆着地の際に、腰が落ちないようにしよう。
- ☆腕の振りは、小さくリズムカルに振ろう。

※注意：フォームが崩れた状態でランニングを行うと、疲労が溜まりやすくなり、障害を誘発してしまいます。一緒にランニングをしている人にフォームを見てもらったり、時々ウィンドウに映る自分の姿をチェックしましょう。



◎最低限の用具を揃えておきましょう！

☆シューズ…ランニング中は体重の2～4倍の衝撃が着地する足に加わりますので、『専用のランニングシューズ』を使用しましょう。適切なシューズを使用する事で、着地の衝撃をシューズ自体が吸収し、足への負担も少なくなります。

※注意：テニス・バスケットシューズなど他の種目のシューズで長時間ランニングを行うと怪我などを誘発する恐れがあります。

☆ウェア……季節に応じた着こなしをしましょう。

寒い時期は防寒、夏は暑さ対策をし、通気性や保温性のある動きやすい服装にしましょう。

◎気温が低い冬のランニングは注意が必要！

☆水分の不足…冬の運動は、夏ほどではありませんが目や口、皮膚などから水分が奪われています。

冬は空気が乾燥しているため汗をかいても気づきにくく、また夏場の運動より水分補給の意識が低い為、水分不足になりがちです。寒い冬でもこまめに水分補給をしましょう。

※注意：水分の糖濃度が高いほど体内への吸収が遅くなり胃にたまりやすくなりますので、『ジュース類』は控えましょう。

また、緑茶やコーヒーなどカフェインを含む飲料は、利尿作用により身体の水分が減少してしまうので、運動時での水分補給としてはお勧めできません。体内に吸収されやすい『スポーツドリンク』で水分を補給しましょう。

☆気温の低下による怪我…気温の低下により、筋肉は硬くなり動きにくくなっています。ウォーミングアップでしっかり身体を温めておかないと、パフォーマンスを低下させてしまい、更には怪我を誘発してしまいます。入念なウォーミングアップを心がけましょう。

『準備運動・整理体操』

◎なぜ必要なのでしょう？

準備体操と整理体操を怠ると、怪我の発生率が高くなります。準備運動で「眠ったまま」の身体を目覚めさせましょう。

整理体操を行うことで、疲労が溜まるのを防ぎ、筋肉痛になりにくくなります。

◎何をすればいい？

ランニングがメインの運動であった場合は、ストレッチ・体操を入念に行った後、いきなり走らずウォーキングをして徐々に身体を温めましょう。いきなり走ると怪我の元になります。ランニングが終わったらウォーキングをして徐々に呼吸や心臓の高まりを整え、身体を安静の状態に戻し、ゆっくりとストレッチを行いましょ。

※注意：ストレッチの方法は、その運動種目によって異なります。ランニングであれば、「太ももの前後」「ふくらはぎ」「アキレス腱」を伸ばし、「股関節」や「腰」「肩の周囲」をしっかりストレッチしましょう。

●「準備運動や整理体操の正しい方法が分からない」といった方も多くいらっしゃると思います。参考書等で確認しながら実践することいいですが、経験豊富な指導者の下で行うことが「わかりやすく正確」です。

インストラクター等の指導を受けたり、ランニングの講習会等に参加して実際に体験してみてください。

だれでも「歩ける」「走れる」からこそ、そこに落とし穴がたくさん潜んでいます。

ウォーキングもランニングもスポーツです。

正しい知識、正しい方法、綺麗なフォームで、楽しく運動ができるよう継続して行いましょう。

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム

浦安市舞浜2番地27 (体育館)
☎047-355-1110
浦安市猫実1-18-15 (武道館)
☎047-380-2100

●開館時間／午前9時～午後9時 (最終入場午後8時30分まで)
●休館日／【体育館】第1・3水曜日 (祝日は開館)、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3月曜日 (祝日は開館)、12月29日～1月4日
●使用料／市内一般 (高校生以上) 1時間150円・2時間310円
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。