

## スポーツ知識

## 専門家に聞く・第8回

浦安市総合体育館  
指導員 柿崎直宏

## ランニング

みなさんもご存知の通りランニングは手軽に行える代表的なスポーツです。しかし、ただ単に走ればいいと言う訳ではなく幾つかのポイントがあります。ポイントをしっかり把握して、楽しくランニングを行いましょう!!

心肺機能の向上	体内に酸素を取り込む能力が向上し、心臓や肺の機能を高めることができます。
持久力の向上	疲れにくい身体をつくることができます。
ストレス解消	ランニングで汗をかくことによって、爽快感が得られストレス解消になります。
生活習慣病の予防	毛細血管へ酸素が送られることで血液の循環が良くなり、様々な病気の予防・改善につながります。
脂肪燃焼効果	有酸素運動は脂肪をエネルギーとして使用しますので、効率良く脂肪を燃焼できます。

◎**シューズ**…ランニング中は体重の2～4倍の衝撃が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。テニスシューズやバスケットシューズなどで長時間ランニングを行うと怪我など故障を引き起こす可能性があります!!

☆シューズ選びのポイント

- ・つま先に1cmほどのゆとりがあり、足の指が適度に動かせるもの
- ・土踏まずから踵にかけてピッタリと合い、靴の踵がしっかりした作りになっているもの
- ・足が蒸れてマメができないよう通気性がよいもの
- ・靴底は少し厚めでクッション性の良いものを選びましょう（靴底が薄いシューズは足に多くの負担が掛かります）

◎**ウェア**…季節に応じた着こなしをしましょう!!

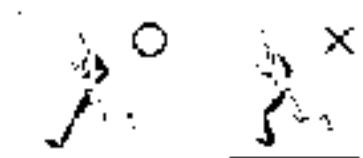
- ・寒い時期は、長袖Tシャツ、トレーニングウェアの上下、ウィンドブレーカー、帽子(毛糸)、手袋などで寒さ対策を!

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。

- ・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ましょう
- ・着地の際に、腰が落ちないようにしましょう
- ・アゴが上がらないように注意しましょう
- ・腕の振りは、小さくリズムカルに振りましょう。
- ・歩幅を狭くして走りましょう。推進力が大きくなり、着地の衝撃が少なくなります。

※長時間走ると姿勢が崩れやすくなります。その時は1度ペースを落として姿勢のチェックを行いましょう。

※フォームが崩れた状態でランニングを行っている、疲労がたまりやすくなり、更には障害を誘発してしまいます。



これからランニングを始めようという方は、『走る速さ』はあまり気にせず『走った時間』を大切にしましょう。走る速さは、『お喋り出来るぐらいのゆっくりとしたスピード』がお勧めです。ゆっくり走ることによって長い時間走ることができ、全身の持久力を向上させることができます。そのペースで1週間に2～3回程度、1回につき20分以上のランニングを心がけ、体が慣れてきたら、徐々にペースを上げて時間も増やしていきましょう。まずは走ることに「慣れる」ことが一番大切です!

- ・友人と一緒に走ってみましょう。お喋りしながら走ることで、楽しさは倍増します!
- ・またランニングを行うコースを変えてみましょう。同じコースを走ればペースを把握しやすいですが、コースを変えることで景色も変わり、新鮮な気持ちでランニングをすることができます。

ランニングを行うことで様々な効果を得られます。しかし正しいランニング(運動)をいくら行っても、不摂生が過ぎれば健康な身体になることはできません。今回ご紹介した「ランニング」を行い、更に「規則正しい生活」を心掛けましょう!!