

ランニングを始めよう!



愛媛マラソンへの申し込みは年々増え、お堀端を走る人の姿をよく見かけます。自然を感じ、自分自身の体と向き合って汗を流すのはとても爽快なこと。まずは気軽に走ってみませんか。



速乾吸汗、抗菌、UVカット、汗染みが出にくい、フアンデーションが付きにくいなど女性にうれしい機能付きシャツ

ヒップラインを隠す定番アイテムの短パンやランニングスカート

体の負荷を軽くしてくれるサポーター機能付きタイツ

Q1 どんなシューズが必要なの?

シューズは足を守るためにも慎重に選びたいもの。自分の足に合ったものを選ぶためには、足がむくんでいない午前中にスポーツ用品店へ行き、左右両方を履いてしっかりひもを結び、軽く走ってみるのがベストです。ベテランランナーは軽量のシューズを履きますが、ビギナーは適度な重さがあり、着地の衝撃を吸収するクッション性、サポート性に優れているものがおすすめです。



かかとがヒールカップにきちんとおさまっているか
蒸れるとマメができてやすいのでメッシュ生地で通気性がよいか
アーチサポートが土踏まずにフィットしているか
底はクッション素材で柔軟な作りになっているか
爪先に1cmほどの余裕があり、足の指がらくに動かせるか

*バスケットボール用やテニス用、フットサル用シューズでなく、あくまでランニング用シューズを選ぶことが基本。専門スタッフのいる店で相談しましょう。

Q2 ウェア選びのポイントは?

ここ数年、ランニングウェアは劇的な進化を遂げています。さまざまな機能が付いたものが増え、色柄やデザインも豊富になっています。ひと昔前まではTシャツにジャージスタイルが主でしたが、今はタイツの上にパンツやランニングスカートを含ませるのが定番。また、サポーター機能のあるタイツは部分的に圧力を変えることにより血行を促進してくれます。さらにこれからの季節、急な冷え込みや天候の変化に対応する撥水機能のあるパーカーやジャケットはマストアイテム。綿のTシャツで走ると汗が乾かず、重く冷たくなって体温が奪われるので、ぜひ専用のウェアで走りたいたいものです。お気に入りのウェアならモチベーションもアップ!

Q3 理想のランニングフォームは?

走りの基本はまっすぐ立つことです。耳からくるぶしまでが一直線上にそろうように立ち、自分の重心を感じます。走り出すときは重心を高めに保つよう意識し、できるだけ水平に足を動かして上下動を抑えます。基本ができていればフォームは人それぞれ。力を抜いて余分な動きをなくした「省エネの走り」を目指しましょう。



歩幅を短めに、足運びはなるべく水平にすると上体がぶれにくい

Q4 水分とエネルギー補給は?

走っているときに喉の渇きを感じたら、それはすでに脱水症状が起きている証拠。走り出す前に、そして走っている最中もこまめに水分補給をしましょう。また、エネルギー補給には、走りながら摂取しやすい専用の補給食があります。

体内への吸収を良くするため、多くのスポーツドリンクは水で2倍に薄めるのがベター



体にフィットし、揺れにくいウエストバックにはペットボトルや補給食がおさまるタイプもある

とても大切! ウォーミングアップとクールダウン

ケガを防止するためにもウォーミングアップは必須。ストレッチでアキレス腱や大腿部の前後の筋肉を伸ばしましょう。また、ランニング後のクールダウンをきちんとすると、翌日の疲れや筋肉痛が減ってずいぶんとらくなります。動きは基本的にウォーミングアップと同様です。



1カ所20秒くらいを各2~3セットほど。やりすぎて体力を消耗しない程度にするのがポイント

(取材協力/スポーツクラブインストラクター 和泉麻依子さんほか)

超ビギナーが1カ月で5kmを走るために

三日坊主にならないためには目標を持つことが大切。最初からフルマラソンとはいかなくてもビギナー向けの大会にトライしてみましょう。



1~2週目のメニュー (週3日ほど)
ストレッチ & ウォーキング15分 + ランニング20~30分 or 2~3km
距離か時間を設定して、無理をせず続けましょう。疲れたら歩いてもいいので、疲れすぎない程度に楽しめましょう。

3~4週目のメニュー (週3日ほど)
ストレッチ & ウォーキング15分 + ランニング20~30分 or 2~3km
ここでは1~2週目から少しステップアップして、ゆっくりでもいいのでできる限り歩かず走り続けましょう。

5週目のメニュー (週3日ほど)
ストレッチ & ウォーキング15分 + ランニング30~40分 or 5km
ここまで来ればある程度筋力が付き、走れるようになっているので5km完走を目指しましょう。

5kmくらいに走れるようになったらトレーニングのたびに走る距離を10%ずつ伸ばして、無理なく体力を付けていきましょう。ペースは遅くてもいいので走行距離を延ばすことを目指しましょう。5kmマラソン、10kmマラソン、ハーフマラソンなど細かく目標を設定し、だんだん高いハードルをクリアしましょう。