

メタボリック症候群対策などで健康志向が高まる中、手軽にできるランニングに取り組む人が増えています。どうせ走るなら、42.195kmのフルマラソン完走を目指してみませんか？

フルマラソンにチャレンジ!

●走る前にストレッチ

走る前には必ずストレッチをしましょう。特に初心者は関節を支える筋肉が弱いので足首、ひざを念入りに。アキレス腱もしっかり伸ばすようにして、走る前には水を最低でもコップ1杯は飲むように。

●フォームのポイント

背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、腰の位置を高くキープします。ひじはできるだけ低い位置で振り、ひじと手首が体側を通り、脇から離れないようにしましょう。無理のない程度に大きな歩幅で走ることもポイントです。



●初心者はまず5km

まずは500m走っても疲れなスピードを身につけましょう。それから5kmの完走を目指します。日頃から運動不足の方は5kmのウォーキングから始めてもよいでしょう。一般に人が歩く速度は時速4kmといわれ、急ぎ足なら時速5km以上です。5kmは1時間位で歩けます。5kmを35～37分ぐらいで完走できるようになりましょう。

●次は10km

5kmを走り続けられるようになれば、10kmもハーフマラソンも、スピードさえ落とせば完走できるといわれます。日本のマラソン大会は制限時間を5～6時間に設定している場合が多く、42.195kmを5時間で走るとなると、1kmを7分ぐらいのペースで走る必要があります。これは初心者でも走れるペースですが、42.195kmは歩いていても筋肉痛を起こす距離なので、このペースで走り通すのは無理です。まずは、5、10kmの市民マラソンなどに参加して、完走する達成感を味わってみましょう。

●42.195kmへの道

10kmが走れるようになれば、走ったり歩いたりを繰り返して、フルマラソンを完走することが可能。ただし6～7時間はかかるので、制限時間があるレースかどうかの確認は必要です。

“走る”こだわりグッズ人気

ランニングを楽しむ人が増え関連商品にも注目が集まっています。女性向けにはランスカ(ミニ丈のスカート+スパッツ)、ランドレ(ランニングドレス=薄手のワンピース+スパッツ)などおしゃれなウエアが人気。男性向けでは速乾性のある下着などが好評とのこと。フォーム解説本も売れているそうです。

シューズはしっかり試し履きを!

根気よく試し履きをして、自分に合ったものを選びましょう。

1.お店へは夕方に

夕方のほうが足がむくむので、試し履きに最適。

2.走る場所、経験を伝える

店員に走る場所、経験などを伝え、適当なものを何足か選んでもらいましょう。

3.利き足と反対の足を履く

利き足のほうが小さいのでサイズは利き足ではないほうに合わせましょう。利き足は、直立状態から体を前に倒していったとき、先に一步でる足です。

4.紐を締めて立つ

立ち上がったとき、小指や親指、甲に圧迫感がないか、ゆるすぎないか、つま先に体重をかけたとき、かかとがきちんとしてくるかなどをチェック。

5.両足履く

両足で履いてみて、サイズを確認、店内を歩いてフィット感を確認しましょう。



“こり”のど真ん中へ

マッサージチェア EP-MA20

- 体型を判断しながら、揉み加減を変える
- コリの芯までグリグリと「揉捏ほぐしもみ」

当店価格

288,000円



東京電力委託工事店 株式会社 H&T

インターネット支店 SHOP **いどばたかいぎ** フリーダイヤル イクイチバン ハヤサ
 お気軽にお電話を **0120-191-883**