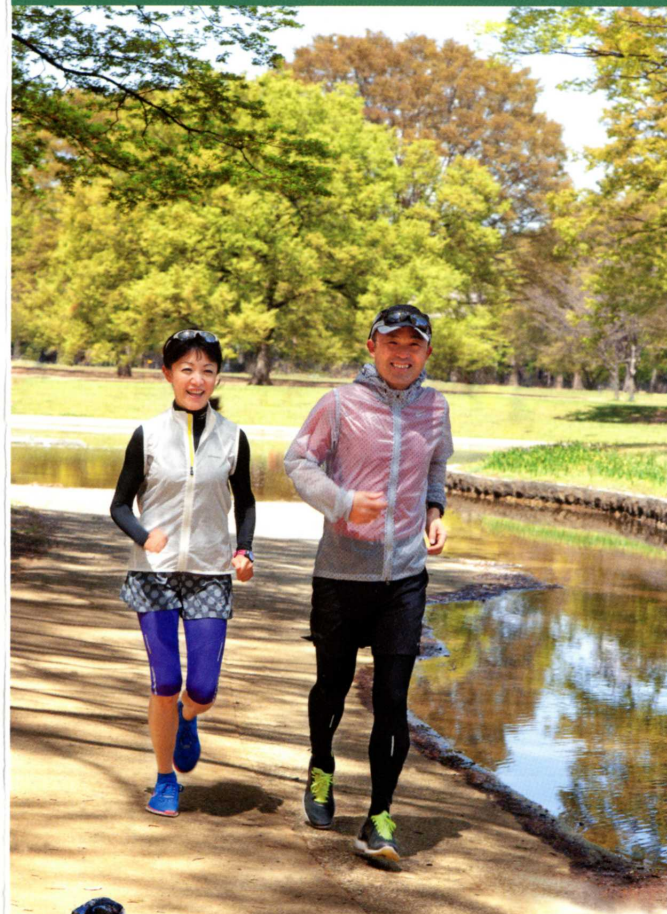


プロのコーチに教わろう! 太りにくい体になる 「スローランニング」のすすめ

健康のために運動したいけど、きついのはちょっと……。そんな人でも無理なく続けられると話題の「スローランニング」。ゆつくり走るだけでメタボ予防になるから、今日から始めてみませんか?



◀ 今月のマイスター 金 哲彦さん

市民ランナーからプロアスリートまで、幅広く指導をするプロ・ランニングコーチ。マラソンや駅伝中継の解説者としてもおなじみ。著書に『金哲彦のウォーキング&スローラン』(高橋書店)など

いま話題の「スローランニング」とは?

走るスピードは速歩きと同じ

走る速度は、速歩きと同じくらい。1kmを8〜9分で走るスピードです。これなら体にかかる負荷が少なく、初心者でも長く走れます。

まずは30分を目標に途中で歩いてOK

脂肪の燃焼が活発になるのはスタートから約20分後なので、まずは30分を目標に。疲れたら途中で歩いてもいい。じょうぶ。続けるうちに体力や筋力がつき、走れる時間は自然と伸びます。

消費カロリーが大きくて、お肌にもグッド!

速歩き程度のスピードでも、「地面を蹴ってジャンプする」という動作が加わることで、消費カロリーはウォーキングより格段にアップ。心地よい汗をかくので、肌の新陳代謝も促進されます。

スローランニング フォームの基本1・2・3

正しいフォームは、「ラクに走れるフォーム」でもあります。楽しく続けるためにも、基本はしっかり押さえて。



コツをつかめば
もっと軽やかに
走れますよ

3 前脚に重心を 移して着地



そのまま重心を前へ移動し、前脚に体重をしっかりとのせてまっすぐ着地。重心を意識することで、安定した走りができる。

2 肩甲骨を引き 骨盤から前へ出す



呼吸は自然に。
吸う、より吐く、
を意識して

肘を引いて肩甲骨をぐいっと後ろへ動かすと、骨盤が自然と前へ出る。脚だけを動かすのではなく、腰から下で走る感覚で。

1 正しい姿勢で立つ



下腹の「丹田」に意識を集中させ、左右の肩甲骨を軽く後ろに引いて立つ。腰はやや前に倒し、お尻にギュッと力を入れて。

ポイント!

着地後は、さらに前へ体重を移動。脚だけを前へ出さないように



ポイント!

肩甲骨が浮き出るくらい、肘を後ろへしっかりと引く



ポイント!

丹田は、おへそから5cmほど下にある。ここを意識すると重心が安定



走った後は、太ももの前面や裏側、ふくらはぎを伸ばすストレッチをすると筋肉痛の予防に。ぐしてください。

準備運動は必要? けがを防ぐために簡単な体操を

スローランニングのQ&A

体への負荷が少ないスローランニングですが、けが予防のためにも準備運動は必要。とくに膝や股関節は痛めやすいので、膝回しや伸脚などを行って、関節や関節まわりの筋肉をよくほぐしてください。



こんなフォームはNG!

猫背だったり、腕がいつも体の前にあるのは、肩甲骨を引いていない証拠



MESSAGE

毎日続けて若々しく美顔レッスン「うがいエクサ」～ほうれい線を薄く～



1 童謡の「かたつむり」の歌詞に合わせ、「1でん 2でん 3むし 4むし 5かた 6つむ 7り 8～」と8回右の頬を膨らめます。続く「1おま 2えの 3あた 4まは 5どこ 6にあ 7る 8～」に合わせ、左側の頬も同様に行う



3 「やりだせ」で下の歯茎と下唇の間を膨らめます



2 「つのだせ」で上の歯茎と上唇の間を膨らめます



4 「あたまだせ～」で大きく目を見開き、両頬と口元を膨らめます

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 体育の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					