

ランニングを 始めよう！

私と健康

皆さん、最近運動していますか？
「やる時間がない」「面倒くさい」などの理由で運動をあまりしていない人も多いはず。そんなあなたにおすすめなのがランニング。これを読んだらきっとランニングをしたくなるはず！（みどり）

どうしてランニングがいいの？

その1 健康面のメリットがある！

脳の活性化

ランニング時は目線が水平になって正しい姿勢を保ちやすいため、空間認知脳がよく働いて記憶力が向上します。また前頭葉の機能が高まり、頭の働きがよくなるという研究結果も報告されています。

ダイエットに効果的

ランニングは、エネルギーを消費して脂肪燃焼をする効果があります。これを継続することで脂肪が落ちて、適度に筋肉がついていきます。また、新陳代謝が向上するため太りにくい身体を作れます。

メンタルの安定

適度なランニングには、神経を整える効果があり、気分がスッキリするという調査報告があります。また運動習慣のある人は、運動習慣のない人に比べて疲れにくく、朝もすっきり目覚めることができます。

その2 ランニングは楽しい！

気晴らしになる

1人で走る時は1人の時間を楽しめ、友達と走る時はしゃべりながらなど、気晴らしができます。

冒険心を満たせる

いつも走っているコースを離れて知らない道に行くと、たちまち冒険気分になり、ワクワク感が味わえます。

走った後の爽快感

走った後、「今日はこれだけの距離を走ったぞ！」と密かに達成感や爽快感を感じることができます。

景色を楽しめる

ランニングをしていると、普段は見逃してしまう豊かな景色を楽しみながら走ることができます。

★ランニングに関するQ&A

Q 服装、靴は？

動きやすい服装で、汗をよく吸う素材の服がよいです。靴は普通のスニーカーよりもランニング用のもののほうが衝撃を吸収するので良いです。

Q 走る時間、頻度は？

初めは長くても30分程度でOKです。慣れてきたら少しずつ走る時間を長くしていきます。走る頻度は週2、3回程度、朝夕方に走るのがおすすめです。

Q 水分補給は？

10月に入り、気温も下がってきましたが、それでも走ると汗をかいてしまいます。30分を超える場合は飲み物を持参して走りましょう。

実際に走ってみよう！

step 1 走る前に

走り始める前に、準備体操とストレッチを必ず行いましょう。これを省いてしまうと、筋肉や靱帯などを痛めてしまう可能性があります。

準備体操は、アキレス腱、足首、ふくらはぎなどを特に意識して体操しましょう。

ストレッチは、ももの内側と外側、膝、股関節などを中心に行いましょう。ここでは、3種類のストレッチを紹介します。



片足を持ち上げて、付け根から円を描くように動かします。股関節～ももの内側をほぐします。

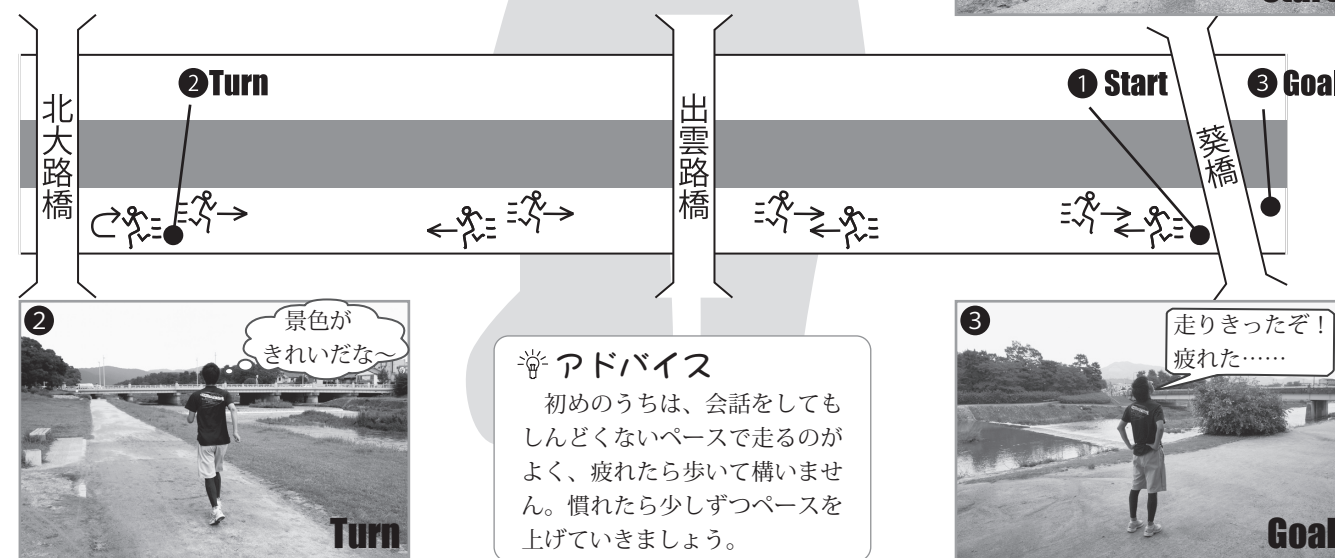
一方の足をお尻に近づけながら、体を反対方向へひねります。ももの外側と膝をほぐします。



脚を開いて腰を落とし、肩が内側にくるように傾けます。股関節や腰～肩をほぐします。

step 2 ランニングも実践

今回、編集部員が走ったのは、賀茂川河川敷の葵橋⇄北大路橋。普通、河川敷や堤防は勾配が緩やかで、足への負担が少ない砂の道であることも多いのでおすすめです。



step 3 走ったあとは

走り終わったあとは、急に止まらずに呼吸が整うまで歩きましょう。その後、走る前と同様に体操とストレッチをして走り疲れた身体をしっかりとケアしましょう。

——さあ、あなたもランニングデビューしよう！

はみだし
すてーじ

大して疲れてもないのに13時間も寝てしまいました。
⇒分かります。どれだけ寝ても眠たいよお……

参考文献

AERA Mook
『RUNでカラダカスタマイズ』 他

(理・3 じこらじお)
(運動したらもっと寝られるよ！；編)

はみだし
すてーじ

よーし夏休みも後半戦かー
⇒えっ、今月から後期ですよー

(理・2 ぱりりん☆)
(マジっすか、夏休み短くね？；編)