

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！  
今月は『長距離走』をお届けします。  
ここでは長い距離を走るための練習についてをお送りしてまいります。

## ・長距離とは

長距離とは5,000m以上の距離を走ることです。ちなみに1,500m、800mは中距離になります。  
長距離をいきなり走ろうとすると心臓がついていけないので難しいですね。長い距離を快適に楽しく  
走るためにはこれから述べるトレーニングをうまく活用してみてください。

## ・練習方法

### ロングスローディスタンス

長い距離をゆっくりとしたペース(MAXの60%くらい)で走る練習です。  
とにかく長く走るため、カラダに動きを覚えさせるトレーニングです。  
ポイント:とにかくゆっくりフォームを意識して動くことがポイント。

かつ、距離を長くすることが重要



### ビルドアップ走

1km毎、もしくは1分や1週ごとに速度を上げていく練習です。  
後半にスピードを上げることで、持久力を向上させ疲れにくいカラダを作るトレーニングです。  
ポイント:スピードを上げていくので最初の設定で早すぎると最後に落ちてしまうので  
最初の設定を無理に上げすぎないことが重要

### インターバル走

70%から80%の強度で一定時間走って休憩を交互に繰り返すトレーニングです。  
体内の乳酸値を高めていき長くかつ早く走るための耐性を作っていきます。  
ポイント:乳酸が徐々にたまっていかなければ全く意味がないので速度が遅すぎないのがポイント。  
確実にMAXの70%くらいでは走りましょう！！距離は1kmや1.5kmくらいが目安！！

## ・走るコツは！？

1. しっかり体幹を意識すること
2. 重心をしっかり移動させること
3. ※対角にカラダを使えるようになること
4. 腕でリズムを取ること など



## ※対角にカラダを使うとは！？



左腕を前に出せば右足が前に出るようにカラダは対角に動きます。しっかり連動してカラダを動かせるようになることが効率の良い走りを生み出します。対角力を高めるには骨盤周りの柔軟性と体幹力をつけることが大切です。

・田中 香織トレーナーのつぶやき

## 元気の秘訣！！

私は人からよく「いつも元気だね」と言われます。確かに元気です。

私の日常は.....

- ・早起き！！
- ・豆腐、納豆、ブロッコリースプラウト、トマトジュース、炭酸水はほぼ毎日とっています！！
- ・自ら動き汗をかく！！
- ・いろいろな人とたくさん話をする！！



1日のゴールは「晩酌」！！

特別なことは何もしていませんが何か元気のヒントはありましたか！？

現在： 火曜日 11:10～ バラエティーエアロ  
 木曜日 13:00～ ボクシングEX&エアロビクス  
 金曜日 13:00～ ヨガ を担当中！！

## 次回は「新年に向けて」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 竹内