



埼玉マラソングランドスラムアドバイザー



川内優輝氏伝授！

ランニング初心者が「マイペース」で走るコツ

◆ 自分の体調を確認しましょう

- ・ 強い疲労感があったり、脚に鋭い痛みを感じたら無理して走るのはやめましょう
- ・ 朝食前に走る場合には脱水症状を防止するために水分を事前に補給してから走りましょう

◆ 走る時間や場所を工夫しましょう

- ・ 涼しい時間帯もしくは直射日光を避けられる木陰のある場所などを選んで走りましょう
- ・ 寒い冬の朝は路面の凍結に気をつけましょう
- ・ 暗い時間帯に走るときは明るい場所を選んで走ったり、ライトや反射材を携帯するようにしましょう

◆ 走る前後はストレッチ

- ・ 特に寒い日や朝食前に走るときは、筋肉や関節のケガ防止のため、勢いをつけずにゆっくり伸ばしましょう

◆ ウォーキングからのランニング

- ・ 歩くことで身体を慣らし、ゆっくり走り始めてみましょう
- ・ 最初はウォークとランを織り交ぜながら始めましょう
- ・ 運動が習慣化されてきたら、徐々にランとウォークの頻度を変えていきましょう

◆ 周囲の景色を楽しめる速さから始めましょう

- ・ 息が上がらない程度が目安です
- ・ 息がすぐに上がってしまううちはウォーキング中心で身体を慣らしていきましょう

◆ 自分に合ったシューズやウェアを揃えましょう

- ・ 流行りのカーボン厚底シューズではなく、サポート機能やクッション性のある厚底シューズを選びましょう
- ・ ウェアは綿よりも吸汗速乾性の高いポリエステルの方がおすすめです