

ちょこっと チャレンジ!

ジョギング編

日に日に暖かくなっていく春は、外で体を動かすのに最適な季節。今号では、ランニング&ウォーキングが楽しめる施設「kurubu」を運営する、走りのスペシャリストと一緒に読者モデルがジョギングに挑戦します。



kurubu代表
健康運動指導士
森岡直也さん

読者モデル
松永美規さん

ジョギングはどう体にいいの?
ジョギングは有酸素運動です。しっかりと呼吸をしながら酸素を消費するため、体内の糖質や脂質がエネルギー源となり、体脂肪の減少が期待できると言われています。そのほかにも、走り続けることで脳に酸素が送られ、頭がスッキリするので、ストレス解消にもなります。

初心者にあった距離・ペースは?
ジョギング初心者は、1日3~4キロを目標にしましょう。1キロ7~8分で走ると、約30分です。ペースは、人と雑談をしながら走れる速さがベスト。より有酸素運動の効果を得たい場合は、息が弾むぐらいのペースで走ってみましょう。じんわり汗をかく程度で走ると、とても気持ち良いですよ。

シューズ選びのポイントって?
かかとのクッションが厚めのジョギングシューズを選びましょう。サイズは、普段履く靴より1センチ程大きいものを選びましょう。メーカーによって大きさが違うので、必ず試し履きしてみることが大切。自分の足に合ったシューズを選ぶことで、疲れにくく快適に走ることができます。

ウォームアップの仕方を教えて!



クッションが厚いほど、着地の衝撃を吸収してくれます。

靴ひもは足の甲に沿うように締めます。激しい動きはしないので、きつく締めなくてOKです。

つま先に1センチ程の余裕があり、足の指が楽に動かせるように。



★太もも
両ひざが外に向くように股を広めに開き、両ひざに手を置きます。腰を落とし、ももの内側を伸ばします。

★腕・脇腹・背中
一緒に走る人がいる場合、足を肩幅に開き、相手と両手をつないで横に倒します。一人の場合は同じ姿勢をとり、腕、脇腹、背中を伸ばしましょう。

体験してみました!

普段は全く走らないという松永さんが、正しいフォームや初心者に合うペースなどを教えてもらいながら、30分間のジョギングにチャレンジしました。

正しいフォーム



1 背筋をまっすぐ伸ばして胸を張り、軽めに腕を引きます。視線は正面に向け、あごを少し引きましょう。



2 胸を開くと自然と骨盤が立ちます。骨盤が立つと足の可動域が広がるので、前に進みやすくなります。



3 おへそが上下しないよう、水平に足を運ぶことが大切です。体の真下に足を置くようなイメージで着地しましょう。



NG 走るときは、足が上に跳ねないように注意しましょう。腕の振りすぎや猫背にも気を付けて。

スタート

まずは、ゆっくり走り出します。最初は体が慣れるまで苦しく感じるかもしれませんが。徐々に体が温まるまで頑張らしましょう。



頑張って
完走するぞ!



10分

ここからは無理に走り続けようとせず、苦しくなったら歩いてもOK。走る、歩くを繰り返して、走って気持ち良いと感じるペースをつかみましょう。

20分

ここまで苦しくなく走ることができたなら、最後の10分間は少しだけペースを上げてみましょう。ただし、息が上がらないペースを意識して。



無理せず
ペースアップ

ゴール

急に止まらずに少しずつスピードを落とし、走り終わりは歩きましょう。苦しくならないペースを守り、周りの景色を楽しむ余裕を持って走ることが、ジョギングを楽しむコツです。



走って楽しい!

チャレンジ後のひとこと

走り始めの5分間は苦しかったですが、徐々に体が温まって軽くなりました。走り終わるころには、体も気分もスッキリ! 正しいフォームやジョギングの楽しみ方を教わったので、これから習慣にしようと思います。

おすすめジョギングコース

昆陽池公園 トリムランニングコース
水と緑に包まれた野鳥のオアシスを駆け抜けよう
関西屈指の渡り鳥の飛来地である昆陽池。池の側を走る500メートルの直線コースでは、珍しい野鳥に出会えることも。
☎072-784-8134
(伊丹市役所 公園課)
※阪急伊丹駅から市バスのりかえ昆陽池公園前下車すぐ

西京極総合運動公園コース
京都マラソンのスタート地点で走る楽しさを体感
京都における陸上の聖地とも言える、陸上競技場を中心とした周遊コースを2種類設置。体力に合わせて、850メートルと1,250メートルから選んでチャレンジしよう。
☎075-315-4561
(公益財団法人 京都市体育協会)
※阪急西京極駅下車すぐ

武庫川コース
川のせせらぎや季節を感じながら走って気分爽快
8.4キロメートルにわたる、武庫川沿いの緑地を走るジョギングコース。春の菜の花、秋のコスモスなど四季折々の風景が目を楽ませしてくれる。
☎0798-35-3611(西宮市役所 公園緑地課)
※阪神武庫川駅下車すぐ

気軽にチャレンジ! 阪急・阪神沿線ハイキング・ウォーキング情報

5月3日(祝) 雨天中止 一般向き 約10km

ウォンパッドにおはよう! 眺望も楽しめる
五月山動物園から石切山・満願寺コース

池田駅前公園をスタートして五月山動物園に立ち寄り、自然豊かな北雲雀みずぎの森を通って石切山へ。新緑の季節にぴったりのハイキングコースで心身共にリフレッシュしよう。

【集合場所】池田駅前公園
(阪急池田駅下車、北側すぐ)

【集合時間】10:00~10:30

【お問い合わせ】☎06-6373-5326

(阪急電鉄 ハイキング担当/9:30~17:30、土・日曜・祝日と5月1日は休) ※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降) ☎06-6373-5656 (自動応答) 阪急電鉄ホームページ内でもご案内します。



石切山

5月12日(土) 雨天中止 中級向き 約5.5km

第2回 六甲登山の定番とアルプス薫る高山植物園
幻の青いケシの花、あざやかに

六甲高山植物園でもときわ人気を集める、とても希少な青いケシの花を目指して六甲山を散策。神戸はもちろん大阪平野も一望できる天覧台からの眺めも楽しんで。

【集合場所】六甲ケーブル六甲ケーブル下駅
(阪神御影駅または阪急六甲駅から市バス16系統乗車、六甲ケーブル下下車すぐ)

【集合時間】9:30(出発時間は10:00)

【お問い合わせ】☎078-861-5288(六甲ケーブル下駅) ※当日の中止・決行は朝6:30以降、上記にお問い合わせください。



青いケシの花

6月2日(土) 健脚向き 約11km 要事前申込 要弁当

阪急京都線沿線 観光あるき(大山崎町)
天下分け目の天王山・山崎合戦の地を歩くコース

大山崎町歴史資料館を見学した後、製油発祥の神社である離宮八幡宮や秀吉にゆかりのある旗立松展望台などを巡るコース。

【集合場所】大山崎ふるさとセンター1階ロビー(阪急大山崎駅下車すぐ)

【集合時間】9:30【参加費】一人200円(歴史資料館入館料)

【定員】30名 ※申込多数の場合は抽選。

【お申し込み方法】往復ハガキにて、ツアー名、開催日、申込者と参加者の氏名、年齢、住所、電話番号(申込者は自宅と携帯)を記載のうえ下記まで。
※1枚のハガキで2名まで申込可。

【お申し込み期間】5月1日(火)~5月15日(火)

【お申し込み】〒618-8501(住所不要)大山崎町政策総務課企画観光係(阪急観光あるき担当) 【お問い合わせ】☎075-956-2101(代表/8:30~17:15、土・日曜・祝日は休)



6月27日(水) 雨天決行(荒天中止) 一般向き 約9km

阪神平日ウォーク 第3回
華麗なる神戸中華街・ぶらり平日お散歩Walk

美術館や博物館、防災施設など神戸の魅力を感じられる多彩なスポットが盛りだくさん! 神戸が誇る中華街・南京町でのグルメも街歩きを楽しむのひとつ。

【集合場所】岩屋公園(阪神西灘駅下車すぐ)

【集合時間】10:00~10:30

【お問い合わせ】☎06-6457-2222(阪神電車 運輸部 営業課/9:00~17:00、土・日曜・祝日と5月1・2日は休) ※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降) ☎06-6457-2267(阪神梅田駅) 阪神電車ホームページ内でもご案内します。



南京町