



# 友 穆

FRIEND OF SPORTS

友穆(ゆうぼく)~仲の良い友の意

宮崎書

札幌市スポーツ推進委員会広報誌 Vol.113

## 特集

ランニング~これからランニングを始める人へ~

活動紹介(白石区)

第22回しろいし区民ふれあい健康マラソン

写真提供：読売新聞社



# 特集 ランニング ~これからランニングを始める人へ~

運動経験が乏しい人、何十年も走っていない人にとって、いきなりランニングはハードルが高い。まずは、日常生活での筋トレや、ウォーキングから始めましょう！

 円山公園にて、アシックスランニングアドバイザー作田徹さんからレクチャーいただきました！

## 室内でもできるお手軽筋トレ



テレビを見ながら、おせんべいを食べながら、片足を上げて太ももの筋力UP



スクワットを1日20~30回。膝ではなく、おしりを突出し、背筋はまっすぐ。

## ウォーキングの際のポイント

- Point**
  - ・背筋を伸ばし、胸を張る
- Point**
  - ・顎を引き、目線は身長1.5倍先
- Point**
  - ・腕を大きく振り、大股で早く歩く
- Point**
  - ・かかとからついて、地面を蹴る



家の中でのその場ウォーキングもOK。その場ウォーキングの場合は、ももをあげて、つま先着地を心がける。

## 食事について

### ◎摂取して欲しい物◎

- 鉄分 (できればビタミンC、タンパク質と一緒に摂取)
  - レバー、ひじき、小松菜、プルーンなど
- ビタミンC
  - ブロッコリー、トマト、ゴーヤ、みかんなど
- タンパク質
  - 豚肉、鳥胸肉、豆腐、がんもなど
- カルシウム
  - ししゃも、こなご、さくらえびなど

### ×避けて欲しい物×

- ⇒酸化した油 (体もさびついてしまう！)
- 使い古した油で揚げたフライドポテトや、時間の経過した揚げ物など
- 揚げたてのものならOK
- 油を使う際は、酸化しにくい「オレイン酸」を含むオリーブオイルやひまわり油がおすすめ

 アシックスショップ札幌マルヤマクラスに移動し、ランニンググッズを見せてもらいました！

## ランニングシューズ選びの注意点



- ・重量感があるか
- ・アウトソールがあるか
- ・クッション性があるか



中敷きをとってかかとを合わせる。横幅はジャストサイズ、つま先は親指1つ分くらい余裕があるのが◎



履くときは必ず、かかとをつけた状態で紐を縛る！

## ランニングファッションについて



筋肉を保護し、膝や腰をサポートするタイツをはくのが主流。



ウェアはカラフルでオシャレなものが多い。



シューズも、性別問わず明るい色が多い。

## ランニングフォームについて



女性に多い「省エネ走法」上下動が少なく、歩幅を広げすぎない

スピードは出ないが、筋力消費を最小限に抑え、より長く走ることが可能！



若い男性に多い「ダイナミック走法」前傾姿勢で歩幅が大きい

後半失速するパターンが多く、よほどのランナーでない限り、マラソン向きの走りではない。

## ランニングを継続するための1番の秘訣は、「仲間をつくること！」です。

一人ではつい、サボってしまいがち。仲間をつくってサボれない状況に追い込み、楽しく気軽に走りましょう！！

作田徹さんのランイベント  
 毎週火~金 18:30~ナイトラン  
 毎週木 11:00~ラン&ウォーク  
 詳しくは札幌スポーツ館マルヤマクラス店のHPで！  
<http://www.sportshouse.info/maruyamaclass/>



アシックス販売株式会社北海道支社第一販売チームランニングアドバイザー 市民ランナーチーム 作田 徹さん





# 白石区スポーツ推進委員会の活動紹介

白石区マスコットキャラクターしろっぴー

## 第22回しろいし区民ふれあい健康マラソン大会

9月28日（日）晴天の中、白石サイクリングロードをコースに開催されました。参加人数は800名となり、マラソンブームの影響でしょうか、10年前の2倍の人数となりました。

会場では体力、健康チェックコーナー、昔遊びコーナーなどもあり、参加者や家族の皆さんで賑わっていました。今回は白石区マスコットキャラクターの「しろっぴー」も盛り上げてくれました。



親子ペア 2km スタート



一般男女 5km



中学生男女 3km



体力・健康チェックコーナー



昔遊びコーナー



しろっぴーと記念写真

このほかにも年間を通してさまざまな活動を行っています。

● 卓球大会 11月 ● ニュースポーツイベント 12月 ● スポレク 2月

## 各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/sports>

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ <http://www.sapporo-sposhin.jp>

## 編集後記

今年の札幌マラソンも小学生から70才代まで男女幅広くのランナーが参加しました。今、健康志向の高まりと共にちょっとしたランニングブームになっています。1970年から多くの女性ランナーの台頭で女性の方が増えています。50代になっても女性は練習ですぐに強くなるそうです。

しばらく走っていない私も一念発起ランニングに挑戦しようと思いましたが、まずは正しいフォームで歩くことから勧められました。来年あたりどこかの大会などに出られたら？と思います。そんな走る楽しさを伝えられた取材でした。

最後に、実技を交え熱心な指導をいただきました作田様に心よりお礼申し上げます。