

新しい生活習慣、新しいランニングライフを迎えるにあたって 齊藤 太郎



■外へ出たら...

- ★**太陽光を浴び、空を眺める**
脳が運動モードに切り替わります。
- ★**眼球を動かす**(顔はそのまま動かさずに)。
上下左右、回転。
- ★**体操と体幹エクササイズ** おろそかにせず慣行。

■走り出す前のリセット

- 【こ】**座位で凝り固まった筋肉ほぐし**
スクワットやランジなど
- 【け】**PC作業等で固まった上体ほぐし**
大きく深呼吸 けん垂の動作など
- 【し】**歪みがちな垂直の軸を整える**
軸作り

■トレーニング中断(休養・ケガ)からの再開は

「距離・時間」・「スピード」の加減に気を配れる人は多いのですが、もう一つ見落としがちな尺度は「頻度」です。立て続けに走ることは避け、休養日やウォーキングのみで終える日を設けるなどしてみると、ケガのリスクを避けて回復へと向かいます。

極意 中田 修弘

ダイエットでもトレーニングでも続けていくにはコツがいります。すなわち極意です。とても簡単なことです。大切なのは「楽しむ」ことです。ちょっとした成果でも大げさに喜んでください。ちょっとぐらい後退しても、嘆いたり自分を責めないことです。前向きに楽しみましょう。速く楽に走れるように体重を落とすのですから、ダイエットの過程で、貧血や骨粗鬆症になってはいけません。楽しむどころか走ることさえできなくなってしまいます。健康的に痩せましょう。楽しんで頑張ってください。

コロナ禍を言い訳に絶賛・増量中！ 小西 政弘

STAY HOME中(4~5月末)は早朝ランと買い物、犬の散歩(10分ほど)以外はほぼ自宅にいました。期間中は時間が経つのが遅く、口さみしくなり、お菓子を食えることが多くなりました。ランナーには自己コントロールする能力が備わっているのですが、各レースが中止になるなどして、目標がなくなり制御不能の状態に陥りました。体重が3Kgほど増量してしまいました。医者の不養生 【類義語】坊主の不信心 紺屋の白袴 大工の掘っ立て。



<無理のない減量スケジュール>

■食事編

【1】バランスよく食事

主食(炭水化物)・副菜(野菜、ビタミン類)・主菜(タンパク質)・乳製品(カルシウム)・果物をバランスよく摂取して偏りのない食事を心掛ける。自分が好きなものだけを摂りがちな食習慣を改善していきまいた。

【2】セット練習ならぬセット食事

タンパク質は炭水化物と一緒に摂取しないと吸収できません。炭水化物を制限したい場合は、全く摂らないのではなく、タンパク質と同じタイミングで摂り、過剰摂取を避けることがポイントです。

【3】炭水化物は中身を選んで摂取

ごはんだったら、白米よりも雑穀米や玄米のほうが栄養価が高いので、普段は白米よりも雑穀米がオススメ。(※ただし、白米の方が消化が良いため、レース当日や胃腸の調子が悪い時は、この限りではない。)パンも、白いものよりも茶色系(雑穀系)のほうが、栄養価が高く太りにくいので、オススメです(価格はちょっと高めですが)。

【4】我慢よりもタイミング

お菓子は食事の後で。アルコール摂取についても、タンパク質と炭水化物をひとくちでも身体に入れた後で。空腹時は、先に摂取したものほど、多く身体が吸収する仕組みになっています。好きなものを無理に我慢するのではなく、順番とバランスを守りながら、全体の総カロリーをコントロールすることが大切です。

【アドバイス】アスリートフードマイスター KAさん

■トレーニング編

練習会再開に向けての「超持久力養成プログラム」は、ある書籍に載っていた内容をアレンジして実践したものです。軽いジョギング、ウォーキング、ストレッチや筋トレなど、長時間をかけての低負荷運動を行うことで身体を絞るとともにコンディションを整えることを目的にしています。ずっと体を動かし続けているので終わった後はグツタリ感があるのですが、不思議なことに翌日は体がスッキリして、次のポイント練習(負荷の高い練習)を早くやりたい気持ちになります。この練習を年間を通して月に2回ほど実行していけば体力作りとともに減量の一石二鳥の効果を期待しながら我慢強く続けていこうと思えます(柏の練習会でも取り入れていきたいですね)。

超持久力養成プログラム(7時間30分のトレーニング)

7:00~7:30	ストレッチ+筋トレ(バタ足腹筋100回など)	身体を目覚めさせる
7:30~8:10	9 0分JOG+筋トレ(鉄棒)	早朝はベースを上げない
8:10~8:30	犬の散歩&餌やり	リラクスティム
8:40~9:00	軽食+水分補給	カロリーメイトなど
9:00~9:30	マッサージ+グリッドフォームローラーで全身ほぐし+股関節のトレーニング	次の準備
9:30~10:00	ウォーキング+お買い物	気分転換
10:10~11:30	快調走500m×12本+3 0分JOG	負荷をかけるトレーニング
11:30~12:00	ストレッチ	
12:00~12:30	軽食+水分補給	カロリーメイトなど
12:45~14:00	ウォーキング	クーリングダウンとして
14:00~14:30	ストレッチ~終了	