梅雨時のランニング楽しむコツは　コース選びや塩分補給でひと工夫 ランニングインストラクター　斉藤太郎

2025/6/15 5:00|日本経済新聞　電子版

蒸し暑い梅雨は遠出を避け、木々に覆われた周回コースの練習がお勧めだ

梅雨空が広がる季節になりました。高温多湿の環境に体がどうにかなじもうとしている時期です。だるくて息苦しい。走っていても一向に呼吸が楽にならない。ランナーにとっては毎年悩ましいシーズンですが、今回はいくつか対策のヒントを紹介させていただきます。

この蒸し暑い中での運動環境を、私は「蓋をした鍋で中華まんをふかす」ようなイメージでとらえています。体温を下げようと発汗するものの、高い湿度のせいで汗の気化熱による皮膚温度の冷却が困難になってしまいます。放散できない熱が体にこもって、まるで熱くてジューシーな中華まんのようになってしまいかねない環境なのです。

速乾性や冷感機能に優れたウエアを選ぶと少し楽になります。走っていると風通しの良いスポットや道を見つけられることがあります。そんな自分だけのお気に入りコースで走るのも一考の価値があります。

途中でいつでも走るのをやめられるルート選びも大切です。給水を小まめに取りやすくする目的などから、1～2キロメートルほどの周回コースを利用して距離を調整するランニングが安全といえます。ニッポンランナーズが主催する練習会でも、この季節は遠出を避け、木々に覆われた周回コースの練習が増えてきます。

ルートに飽きてしまうようでしたら、発着点を変える工夫で少しは新鮮な気持ちになることができます。遠出する場合は、飲料を購入できるようにスマートフォンや小銭を携行し、万が一のアクシデントに対応できる備えをして走りましょう。

この季節の条件を鑑みて、ニッポンランナーズの練習会では次のようなメニューで走り込みをしています。約1キロメートルの周回コースを使う「1キロ×15本」です。本数に驚かないでください。ペースを抑えての1キロ走で、短い休息を挟んで7分ごとにスタートしての15本です。ビギナーや高齢の方も一緒に取り組めるように、小回り500メートルのコースを併設しています。

晴れた日は全天候型のトラックや水辺は日差しの反射が強く、日焼け止めなど対策が必須だ

細かく本数を分割して組むことで、だらけずに一本一本の集中力を維持できます。ランニング仲間と前向きに消化できる走り込みインターバルといえます。

それにしても、洗濯物が乾きにくい厄介な季節です。雨のランニングに躊躇（ちゅうちょ）してしまうのは、走った後の後始末といった懸念もあるでしょう。帰宅時の動線を先に準備しておくことが雨の日のポイントです。

玄関口にはあらかじめ体をふいて汚れを防ぐタオルと雑巾を置きます。そのままシャワーへ移動し、ぬれたウエアを脱衣。着替えも事前に用意しておきましょう。

私の場合は、浴室でシューズを洗ってしまいます。お湯の方が汚れがよく落ちそうな気がしますが、接着剤がはがれてしまうことがあるようです。なので冷水で優しく洗い、水を切って干します。

汚れたシューズや洗濯物の手入れが滞って蓄積してしまう。そんな状況に遭遇してからの対処となると、余計な時間と労力を要してランニングの後味も良くありません。

ランニングにまつわるちょっとした場面にすぎませんが、実は仕事や私生活と影響しあい、行動の習慣化や日常のマネジメント力のアップにつながっている気もします。

特にレースは数手先を見据えた準備をしながら、目の前にある事案に取り組むものです。早い切り替えや物事を保留にしない姿勢などの能力が求められます。

梅雨とはいえ、日が差し込む時もあって紫外線への対策は必須です。全天候型のトラックや水辺では反射光が更に強くなります。キャップにサングラス、腕を覆うアームカバーなどを使用しましょう。

日焼け止めも欠かせません。汗や水で落ちにくいウオータープルーフを推奨します。私の場合、皮膚のダメージが広がりやすい背後からの日差しへの対策として、肩から腕にかけた一帯、うなじや首筋、耳たぶにしっかり塗ります。そして顔、鎖骨まわり、太ももケアします。

塗り忘れた時には、強い日差しをダイレクトに浴びたことで、体中が火照って熱を帯び、皮膚はヒリヒリします。夜通し寝つけないような状態に陥り、日焼け止めによる肌のプロテクト力を逆に実感します。

給水ドリンクを用意しない人はいません。ランニング「中」の水分補給という意味においては皆さんしっかり準備をされています。ただ、練習中に体調を崩した方に話を聞くと、練習「前」は疑問です。朝ごはんはパンひと切れ程度でおろそかだったという反省をよくうかがいます。

筆者はランニング前後、様々な種類の味噌汁やお茶漬けから選んで塩分補給を楽しむ

負荷の高い練習前にはしっかり食事をとりましょう。味噌汁などによる塩分補給も大切です。発汗で流れやすい塩分（ナトリウム）は、筋肉の伸縮に大きく関わっているためです。不足すると脚のつり、けいれん、脱力感などにさいなまれます。

不足しがちな塩分補給に充てるため、私の場合、ランニング「前」と「後」向けにレトルトの味噌汁、お吸い物、お茶漬け、梅干しなど、その時の気分で選べるよう何種類も準備しています。これが楽しみの一つでもあります。

走った後の速やかな塩分補給は、その後の脚の筋肉のだるさを低減してくれると感じています。私たちの脳が「水分が欲しい」というアラームを強く発するのに比べ、「塩分が欲しい」というアラームは弱いようです。

ただし、特に高血圧の方は塩分過多に十分な注意が必要です。練習後の開放感と喉の渇きに任せ、炭酸ジュースなど口当たりの良い飲料ばかりガブ飲みしている人はいないでしょうか？　何を本当に求めているのか、体と対話する時間もランニングの醍醐味です。

走ろうかどうか悩んで、走らなかった時に後悔することはあっても、走った時に後悔したことはない。これは多くのランナーが共感する感覚です。走り終えた時の充実感に期待して、健康的に無理のないペースで梅雨時のランニングを楽しんでください。

さいとう・たろう 1974年生まれ。東京・国学院久我山高―早大。リクルートRCコーチ時代にシドニー五輪代表選手を指導。2002年からNPO法人ニッポンランナーズ（千葉県佐倉市）ヘッドコーチ、19年理事長に就任。走り方、歩き方、ストレッチ法など体の動きのツボを押さえたうえでの指導に定評がある。300人を超える会員を指導するかたわら、国際サッカー連盟（FIFA）ランニングインストラクターとして、各国のレフェリーにも走り方を講習している。「骨盤、肩甲骨、姿勢」の3要素を重視しており、その頭の文字をとった「こけし走り」を提唱。著書に「こけし走り」（池田書店）、

「42.195KM　トレーニング編」（フリースペース）、「みんなのマラソン練習365」（ベースボール・マガジン社）、「ランニングと栄養の科学」（新星出版社）など。

【関連記事】

・トレラン100km挑む井上咲楽さん　「タイムより絶景！山の攻略に夢中

・プロランナー神野大地が実業団チーム創設　独立採算の運営目指す

「日経電子版 スポーツ」のX(旧Twitter)アカウントをチェック

本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は、日本経済新聞社またはその情報提供者に帰属します。また、本サービスに掲載の記事・写真等の無断複製・転載を禁じます。

Nikkei Inc. No reproduction without permission.