

# Pinos Friend

ピノスフレンド

2017  
8月号  
August  
毎月発行の会報誌

## ランニング

インストラクター  
松井 厚輔



暑い時期にカラダを動かし、体質改善を行う事としっかり栄養を摂ることで夏バテ防止につながります。体力をつけて秋シーズンに向けて体調を整えていきましょう。

### 夏ランニングの効果

- ① 体温調節機能の向上  
多量の発汗で体内の熱を放出されやすいカラダになる。
- ② 痩せやすいカラダ作り  
暑い環境での運動でエネルギー消費が多く望める。
- ③ 高温環境下でのトレーニングで体力向上ができる

暑い環境で1～2週間運動をすることで、体が慣れ、心拍出量が増えることで、酸素、栄養、乳酸の運搬除去能力が向上し、疲労軽減などの効果が見込めます。

### 夏と上手に付き合うランニング

- ① 暑さにカラダを馴らす
- ② 暑い時間に走らず、直射日光を避ける
- ③ 水分補給をこまめにおこなう。  
15分～20分に一度、100mlを摂取する事をオススメします。

この3つに気を付けて走りましょう。オススメは、早朝か陽が落ちた後のナイトランです。

### ランニングフォームのポイント

- ① 背筋を伸ばす
- ② 肩の力を抜く
- ③ 顎を引く
- ④ 肘を曲げ、しっかり後ろへ引く
- ⑤ 自分に合った歩幅で走る
- ⑥ かかとから着地する
- ⑦ 一定のリズムで呼吸をする

上記7つのポイントを意識して走ってみましょう！

### 10km走破の為にトレーニング方法

インターバル走で行う。

#### 効果

- ① 持久力の向上
- ② 心肺機能の強化

#### 方法

5分間ラン⇒5分間ジョグ or 歩く⇒5分間ラン⇒5分間ジョグ or 歩くを繰り返す。

計20分からスタートします。

慣れてきたら少しずつランの時間を増やしていきましょう。



## イベント

毎年恒例

年齢制限がないのでお子様と一緒に走れます!!

### 丹波ロードレース

日時:11月3日(金・祝)

申込:8月20日(日)18:00まで



3kmから参加できる大会です。ご家族・ご友人と一緒に秋の丹波路を走りませんか。詳しくは、館内のチラシ・及びホームページをご覧ください。