

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.95

4月になりました。そして新元号が発表され「令和」となりましたね。残り一ヶ月の「平成」を噛みしめながら過ごしたいです。さて、そんな平成最後のお題は「ランニング時に気をつけたい3つの事」です。冬も終わり、ランニングのシーズンの到来ですが、外で走る時に気を付けて欲しいことがあります。

1つ目は、「筋力トレーニングも行う」です。

走る時には、**体重の倍以上の負荷**が膝などにかかると言われています。始めたばかりの頃は、痛みやすいのでしっかり下半身の筋力強化も行いながら走るのがいいでしょう。

2つ目は、「シューズ選びも大切」です。

アスファルトの**道路は固い**ので、ケガの予防のために足への衝撃を和らげることが重要になります。しっかりとした、ランニングシューズ選びがケガの予防に繋がります。

3つ目は、「正しいフォームで走る」です。

正しいフォームと言っても答えは1つではありません。**人それぞれに適した走り方**があると思います。しかし、あまりにも悪い姿勢で走ると、怪我に繋がります。ポイントとしては、

① 背中を伸ばし、胸を張る ② つま先は進行方向に向けるなどがあります。意識してみましょう。

ケガの予防をしっかり行いながら、外のランニングを楽しみましょう！！



～トレーニングルームからのお知らせ～

「荷物の自己管理」

紛失や盗難を防ぐために、各自で荷物の管理をお願い致します。荷物を入れるカゴをご用意させて頂きましたのでご利用ください。それに伴い、荷物棚は5月に撤去いたします。ご理解とご了承をお願い致します。

～4月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は30分程度を予定しています。

★ランニングコースが利用できない日

4月14日・20日・21日・27日・28日・29日・30日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

