

上手な水分補給の摂り方について。

ところで皆さんは1日でどのくらい水を飲んでますか？カラダの中の水分は、いろんな形で1日に約2ℓも排出しています。体内の約60%は水分で、そのうちの2%を失うと脱水状態になると言われています。特に運動中は体温を調節するために汗となって排出され、同時にミネラルも失っています。つまり健康的に運動を続けるには、水分補給は欠かせません！今回はランニング中の上手な水分補給法を紹介いたします。

覚えてこう！補給するタイミングとポイント

■ タイミング

☑ 走る30分前に飲みましょう

☑ 乾く前に飲みましょう

水は摂取してから吸収までに30分～90分掛かるといわれています。

☑ 終わったあとすぐに飲みましょう

すぐに飲むことですばやい疲労回復に繋がります。

■ ポイント

☑ 水の温度は5～15℃

腸が吸収しやすい温度といわれています。

☑ 1回250ml 1時間800ml程度

☑ 硬水がおすすめ

ランニング時の水分補給はできれば硬水がおすすめ！

硬水が苦手な人は粉末用のサプリメントと一緒に混ぜてみてください。



季節によって違う水分補給のタイミングと方法

春 >> 気温の変化が大きい時。気温・体温に合わせて補給する水の量を調節しましょう。

夏 >> 気温が高いので汗を掻きやすい時。そのため15～20分に一回、こまめに水分補給しましょう。

秋 >> 春と同じく気温の変化が大きく、特に昼と夜の温度差が激しい時。昼間は日が照るので暑く夜は肌寒くなります。昼間に走る場合は夏と同じく、こまめに水分を補給しましょう。

冬 >> 気温が低いので水分補給を忘れがち！この時期は空気が乾燥しています。冷え性やセルライトが気になる方は常温で飲みましょう。



なにが違うの？軟水と硬水

水には硬度というものがありその硬度によって軟水か硬水かがわかります。軟水は1～178、中硬水は179～357、硬水は358以上となります。軟水は料理洗濯に適し、硬水はスポーツ後の水分補給や便秘解消に適しているといわれています。

01. いろはす 硬度 43 mg
最近エコな水として話題のいろはす。飲みやすくせくない水です。

02. ヴィッテル 硬度 315 mg
硬水が苦手な方におすすめ。硬水の中でも飲みやすい水です。

軟水
1～178 mg

中硬水
179～357 mg

硬水
358 mg～

03. HOUMEI 硬度 43.5 mg
有料HOTプログラムで配られる水です。身体へ浸透しやすく、化粧水や銘酒作りにも使われています。あっさりして飲みやすい水です。

04. コントレックス 硬度 1468 mg
ダイエットやカルシウム補給には抜群ですが、とてもくせの強い水です。



07 号 INSPA MAGAZINE

2010/03/20

INSPA 京都
からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみにください。

<http://inspakyoito.blogspot.com>

携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QRコード



意外と知られていないもう1つのブログ「FITNESS CAFE」。フィットネストレーナーの澤渡が皆様に日頃から紹介しているトレーニングエクササイズの内容の解説などを記事にしています。是非、チェックしてみてください。

<http://inspakyoito.kyo2.jp/>



発行人
澤渡 知宏
玉村 美紀
鶴田 歩

Topics

春から始めるランニング講座！ P.1

ランニングの正しいフォームを習得しよう！ P.2

コンディショニング&ストレッチご紹介！ P.3

上手な水分補給の摂り方について！ P.4



走ってキレイになろう！春から始めるランニング講座！

春を迎え、何をしても行動しやすい季節になりました。京都市内では各所で桜が見頃を迎え、お花見をする人や観光客で賑わってきました。そんな中、鴨川や御所、二条城付近を通ると、最近ランニングをしている方が多いように感じます。SSF 笹川スポーツ財団がスポーツについて調査した「スポーツライフデータ 2008」の結果によると、週1回以上ランニングやジョギングを楽しむ人口は推計で352万人。2006年調査より55万人も増えており、週2回以上継続してランニングしている方も33万人増えて248万人になっているそうです。このデータからもわかるように、日本では空前のランニングブームが起こっているようです。今回は、これからランニングを始めたい方、ランニングを実際に行っている方のために、ランニングのためのコンディショニングエクササイズをご紹介します。

「走る」＝「きつい」と思いませんか！？

ランニングはきつくても自分には出来ない。そんなイメージを持っている方も多いと思いますが、実際ランニングは初心者向きで女性向きのスポーツなのです。まず、スニーカーさえあればどこにでも走れる気軽さ。そして誰もがやったことのあるスポーツなので、ランニングがどんなものかイメージしやすく行動に移しやすいこと。さらに有酸素運動なので脂肪燃焼には最適。走ることで代謝が上がり、肌のつやがアップしたり、全身にバランスよく筋肉がつくため引き締まったメリハリのある体になれたりランニングを行うことはいいことばかりなのです。

長続きさせるコツは「もうちょっと走りたかったなあ」で終わること。

といっても走る事ってなかなかエネルギーがかかりますよね？ランニングを楽しく継続するためには「決してムリをせず、自分のペースで走る」こと。自分のペースで走れば「きつい」から「気持ちいい」に変わります。また、始めのうちは「早く走ろう、もうちょっとがんばろう」と思うよりも「もうちょっと走りたかったなあ」と思うところでやめることがランニングを継続させるコツです。さらに、まとまった時間がとれなくても、時間が細切れになってもいいのでとにかく走ることも継続する方法の1つです。以前までは、20分以上走らないとダメだと言われていましたが、最近では朝10分、夜10分走ることで効果があると言われています。慣れてくれば、行ったことのない近所のコースを走ってみてください。新しいお店がオープンしていたり、新しい何かが発見できるはず。是非、自分の足でランニングにチャレンジして小さな発見を感じてください。

キレイに走ろう！春から始めるランニング講座！ エクササイズからストレッチまでを大特集！

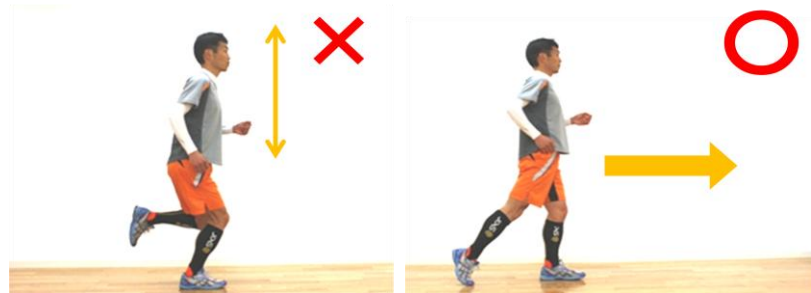
今年こそはランニングにチャレンジしたい！けど、何からすればいいのかわからない。そんな方の疑問や悩みを解決するべく、INSPA でも定期的にランニングイベントやランニングクリニックを行っているランニング学会認定「ランニング指導員」の松井祥文さんに効果的にランニングを行うためのポイントやエクササイズ&ストレッチについて伺ってみました。

① まず最初は、ランニングシューズ選びから。

ランニング用、ウォーキング用、エアロビクス用、トレーニング用と、シューズにはそれぞれの種目の動きの特徴に合わせて作られています。特にランニングシューズは初心者向けから上級者向けまで種類が豊富です。これからランニングを始める方は、見た目がカワイイからと言って軽いシューズを選ぶと、膝や足首に負担がかかり、ケガにつながる可能性も。まずは、足を包み込むタイプのもので、かかとにクッションがあるものを選びましょう！

② 正しいランニングフォームを意識して走りましょう！

まずは、頭の上下動を少なくすることが正しいフォームのポイント！そのため、足が地面に着いたときに膝・足首を曲げて地面を蹴ろうとする意識ではなく、足の裏で地面からの反発を受けて腰から前へ進む意識を持って走ることが大切です。



×:膝が曲がると、腰が落ちて上下動が大きくなる
○:膝を曲げる意識をなくし、腰から前に進む

「上下動になると、ピッチが少ない証拠」と松井さん。ランニングマシンで1分間のピッチ(両足が地面に着く回数)を測定し、30秒で片足が何回着くかを数え、それを4倍するとピッチを計算することができるように、ピッチが180以下の場合、走った際にカラダが上下動の大きい走りになっている可能性が高い。ちょっとカラダが上下に動いていると感じたら、少し歩幅を狭くして地面の反発を受けたらすぐに膝を前に出すようにして走ってみてください。

③ ランニングでよく使う筋肉を強化しましょう！

フルマラソンを走ったことのある方は、30km以降に突然脚が動かなくなったという経験をされたことがあるはずです。長いレースになればなるほど、次第に息が苦しくなり、脚がだるく、重く、痛くなります。その対策として長い距離をゆっくり走る頻度を増やすことが挙げられますが、その他にも筋持久力のトレーニング強化を行うことも大切です。特に体幹部、下半身を中心におしりやその横、または太ももの裏側のトレーニングを行います。



レッグプレスを使用する際、膝よりつま先を上に乗ることでお尻をさらに刺激させます。

◆片足でのシングルレッグスクワット→(片足で立ち、しっかり重心をコントロールしながらゆっくりしゃがむ。おしりを突き出した時に腰が反ったり膝が内側に向かないようにします。)



慣れてくれば片足スクワットチャレンジ！
筋肉1:大殿筋



◆ヒップアブダクション→(シートに胸を張ってお腹をへこませて座り、両膝を外側へ開きます。背中が丸まったりしないようにします。)

15回を2~3セット



筋肉2:中殿筋



◆ロータリーヒップフレクション→(マシンの上に立ち、片方の太ももをパットに付けます。膝を胸のほうへ近づけるように脚を引き上げます。)

15回2~3セット



筋肉3:大腰筋

④ 走った後は、しっかりと体のメンテナンスを！

走るとはいいけれど、体のメンテナンスを怠ってしまうと、筋肉は硬くなり、その付着部である膝や足首、股関節周辺に痛みが現れてきます。走った後やシャワー後に必ずストレッチやセルフマッサージを行いましょう！



ストレッチボールを使って膝の裏側や太ももの横をマッサージ。痛みの感じない程度にゆっくりとボールを動かし筋肉を刺激していきます。

走る前も走った後も太もも全体をストレッチしましょう。

⑤ ランニングについて正しい情報を得よう！

走るとは単純で誰にでもできるため、誰かに習ったり、学んだりすることなく自己流で走ってしまいがちです。ランニングは「知恵」と「科学」と「経験」のスポーツと言われており、フォームや練習方法に関する研究も多くされているほど。「正しくて役立つ知識や情報を集めて、それに自分の経験と組み合わせれば、無理なく安全にランニングを継続でき、目標とする結果が出る」と松井さんが断言するように自己流になりがちな方のために松井さんからオススメの本を紹介します。



- 左：ランニングで落ちる! あなたの体脂肪
著 = 田中宏暁
- 中央: 1時間走ればフルマラソンは完走できる
著 = 鍋倉賢治
- 右：賢く走るフルマラソン
著 = 田中宏暁

INSPA fitness & resort ランニングスクール開講決定！



目指せ、フルマラソン！初心者のためのランニングスクール開講！

毎月2回(隔週火曜日)に正しい知識やフォームを身につけ、鴨川河川敷で個々に応じたベースランニングを行います。さらに毎月1回(日曜日)には嵐山、琵琶湖畔、大阪城公園など、京都、滋賀、大阪の有名なランニングスポットで遠征練習会を実施。今年の秋や冬のマラソン大会にエントリーし、完走することを目標に向けて楽しくランニングを行いましょう！

*詳細は間もなく館内掲示にてご案内いたします。



今回ランニングについて指導してくれたコーチ まつい よしふみ
松井 祥文さん

ランニング学会認定「ランニング指導員」。学生時代にフルマラソンを走り、マラソンの世界にのめり込む。科学的にフォームや練習内容を分析することを得意としながらも現在、ランニング指導の傍ら、数多くの大会にエントリーし完走を果たしている「実践」と「理論」を兼ね備えたランニングコーチ。

