

ランニングのはじめ方ガイド

～ケガをしないために、読んでから走りましょう～

「走れる身体」を作っておこう

股関節が硬いと、足が上がらず疲れやすかったり、ケガの原因にも。長く楽しく、ランニングを続けるために役立つ運動をご紹介します。

1

肩をほぐす

- ① リラックスした状態で肩・手首を内側にひねる
② 今度は手首を外側に向け、これを前後10回ずつ続ける



肩こりにもおススメ！

2

身体の軸となる 股関節を 柔らかくする

- ① 立った状態で足を抱え込むように引き上げる
② 左右15回ずつ繰り返す



背筋は伸ばし、胸に膝を引き寄せないように！

3

屈伸運動で、 膝を温める



- ① つま先をまっすぐにし、足元をこぶし1個分あける
② しゃがむ、伸ばす、を素早く繰り返す

ランニングフォーム

走り型「3つのキホン」を身に付けよう

走る前の運動は、身体を伸ばすストレッチではなく、**温めるストレッチ**を。

1

姿勢はまっすぐ



反り腰は×。背筋がピーンと上へ伸びるように。鏡を見てチェックして。

2

足を上げる



ランニングは、足を出すイメージではなく、「上げる」意識が大切。

3

腕をふる



肩の力を抜き、リラックスした状態で腕を振るのが◎。身体を左右に振らないように腰を抑えて。

走った後は、しっかりケア・クールダウンをしよう

しゃがんだ状態で身体を縮め、**背中や足**を伸ばします

- ① 40秒しゃがむ
② 立ち姿勢に戻る
③ ①②を繰り返す

伸脚も
40秒間キープ

身体の変化に気付いたら、**しっかり休息**を

太もも・太ももの裏・ふくらはぎ・足の裏を毎日触ってチェック。
「かたい」「痛い」などの違和感を感じたら、無理をせず走るのをお休みしましょう。

