

# おぐら 大阪国際大学 小倉教授が教える

# 走り方のコツ



腕振りは力まずにリラックス。肩から肘を振り子のようにスイングして振ることが大切!スピードが出せるだけでなく、エネルギーの消費を軽減します。



腕振りを中心とした上半身の動きと足の動きは連動しています。腰を中心とした太もものスイングから、足の地面への接地が大切です。(写真②→③)  
足の接地は、接地面である足の親指の真上に腰と背骨が真っ直ぐになるように着くと、無駄なく前に進みます。(写真③→④)



## 初心者のみなさんへ

アスファルトの道や競技場を走るだけでなく、公園や身近な場所を散歩するような気持ちで走ることから始めましょう。継続するためには短い時間や距離から始めることが大切です。ランニングをするだけでなく、体操やストレッチなど、身近な場所で身体を動かす時間を少しずつ増やしていきましょう。

## もっと記録を出すために

- ①持久力が身に付く練習方法: 持久力をつける練習方法には、ゆっくり長めの距離を走る「LSD」や起伏のある場所で筋力やバランスを養成する「クロスカントリー」、1,000～1,500mの距離をスピードを上げて3～5本程度繰り返す「インターバル走」などがあります。
- ②運動と食事: たくさん汗をかくと、体内の塩分とカルシウムが失われます。塩分が減少すると筋肉のけいれんが起きますし、カルシウムが減ると骨粗しょう症への影響もあります。また、トレーニング後はタンパク質をとって筋肉の修復を!



足を地面に着くときは、ひざや足首が曲がり過ぎないように注意!ひざやアキレス腱に負担がかかります。上から下に力を入れる感じよりも、前に出すイメージで。



今回の特集は、大阪国際大学陸上競技部にご協力いただきました。  
監修:大阪国際大学陸上競技部 監督 小倉幸雄さん  
写真:同部 かわちりょう 河内峻選手

## 大練習会を開催します!

<b>日時</b>	2/20(木) 19:00～20:00 小雨決行	<b>申込</b>	2/14(金)までに電話・FAX・Eメールで交野マラソン実行委員会事務局
<b>場所</b>	いきいきランド交野(受付は施設正面広場前) ※交野マラソンの「のぼり旗」が目印です	※氏名・年齢・電話番号をお伝えください。 ☎ 892-7721 (10:00～16:00) ✉ info@katano-marathon.com	
<b>参加費</b>	無料		
<b>コーチ</b>	大阪国際大学 陸上競技部監督 <small>おぐら ゆきお</small> 小倉幸雄さん (人間科学部スポーツ行動学科教授) 大阪国際大学 陸上競技部コーチ <small>きむら せき</small> 木村世希さん (実業団や市民ランナーチーム(日本生命、セガサミー、セカンドウインドのチーム)に所属し、ハーフマラソンや駅伝選手として活躍) 市民ランナー代表 <small>まつもと けいじ</small> 松本圭司さん (フルマラソンベスト:2時間33分31秒)	 小倉幸雄さん  木村世希さん  松本圭司さん	