

エンジョイ・ランニングトレーニング

効果：全身的な筋力アップは動きに力がつき、姿勢には安定性が生まれるので、ランニングに余裕が生まれます。

目標週 2 回

[所要時間] 60 分



[エネルギー消費量]

280kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



レッグプレス

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
下半身動作を安定させる



ショルダープレス

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
上半身の後側を強化する



レッグカール

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
股関節や膝の働きを強化する



ローワーバック

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
おなかの強化で上半身の
固定力を強化する



ラットマシン

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
膝の働きを強化する



クランチベンチ

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
背筋の強化で上半身の固定力を強化する



チェストプレス

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
上半身の前側を強化する



ロータリートーン

回数: 10~20
セット: 1サイクル

効果
上体の捻り動作を強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

ランニングには当然ランニングが最適ですが、カラダは様々な角度から刺激を与えることも大切です。同じ立位でも動作が異なるクロストレーナーなども時々取り入れてみましょう。

時間の目安 30分~60分

強度の目安 最高心拍数の50%~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 大きな力を発揮しないのに筋力アップがなぜ必要なの？

A 筋力アップをすることで走りに余裕がでできます。

確かに長距離のランニング動作では大きなチカラは発揮しません。また、同じ人が同じスピードで走るならば、いくら筋力アップをしていようが発揮する絶対筋力は変わりません。しかし、最大に出せる筋力が大きくなれば、相対的には負担が減る事になります。また、急激なスピードアップも筋力が大きいと有利です。ランニングは何より走る事が有効なトレーニングですが、筋力アップを図れば走りに余裕が生まれるのではないのでしょうか。

A 簡単栄養アドバイス

Q. ランニングのエネルギー源は？

A. トライアスロンの大会前日にカーボパーティ（炭水化物ばかりの食事会）が開かれるように、ランニングでは炭水化物（糖質）が主要なエネルギー源です。米などの炭水化物を主食とする和食は、そのような観点からは非常にランニングに適した食事なのですが、その米が精白米となると話は別です。なぜなら、その糖質を燃焼させるビタミン B1 が無いからなのです。白米に限らず、炭水化物（糖質）を多く摂取する際は、B1 をたくさん含む食品も摂取するようにしましょう。

＜スタミナアップと疲労回復には？＞

ビタミン B1 の代表的な食品と言うと豚肉がありますが、組み合わせる野菜によってはさらなる効果が望めます。その野菜はニンニク、ニラ、タマネギなどになります。これらの野菜には「アリシン」という物質、いわゆる臭いのもとが含まれていて、これがビタミン B1 の働きを高めてくれます。「豚肉+アリシン」の組み合わせは恰好の疲労回復食なのです。
