

パースでは始める
ウォーキング&
ランニング

実践編

ウォーキング&ランニングが教える

ウォーキングやランニングでしっかりと効果を出すためには、やはり正しいやり方で続けることが大切。パース在住の日本人トレーナー、武田正俊先生による『ウォーキング&ランニング法』で、自分の目標に向かって進もう！



たけだ まさとし
武田 正俊 先生

日本で6年間の体育教師を経て渡豪。パースのTAFEでフィットネス・トレーナーの資格を取得し、現在は地元オーストラリア人の子どもたちに器械体操を教えている。趣味のトライアスロンでは、過去に年代別年間MVPを十数年連続で獲得、今もアスリートとして大会に出場している。これまでに参加したレースは、マラソンなども含めて600を超える。パース在住歴25年。

シューズと服装を選ぶ

シューズ

ウォーキングやランニングをやる時に一番大切なのはケガをしないことです。軽いジョギングでも着地時のかかとにかかる重さは体重の3倍といわれているので、まず自分に合ったシューズを選びましょう。人の足にはO脚やX脚など個人によって特徴があるので、店員さんが自分に合っているシューズをアドバイスしてくれるお店を選ぶと良いでしょう。

服装

寒い時期でしたら、最初は体があたたまっていないのでウインドブレーカーなどを羽織って、熱くなったら腰などに巻くようにすると良いですよ。下半身は、ロングパンツは機能的でないと思うので、丈の短いものやタイツが良いでしょう。

準備体操

2

ケガなどを防ぐために、準備体操としてウォームアップとストレッチをしっかりするようにしましょう。軽いジョギングなどでウォームアップをすると、その後のストレッチにより効果がでます。ストレッチは、一番多く使う筋肉と一番大きな筋肉を重点的に、全身をやりましょう。太ももやアキレス腱、ふくらはぎを中心に、また肩も使うので上半身のストレッチもしっかりとやりましょう。

主なストレッチの方法



アキレス腱、ふくらはぎ & 太ももの裏側

かかとを地面につけ、壁に手をついて壁を押す。またその状態でひざを曲げると、アキレス腱がより伸びる。

股関節 & 内もも

足を広げて上半身を前に倒す。前屈が難しいときは、おなかを前に出すように意識すると自然に伸びる。

太もも（表側）

片足を曲げて片手でその足先をつかみ、上に引き寄せる。

太もも（裏側）

座って足を揃えて前に出し、ひざを曲げないように上半身を倒す。



肩

片腕を前に出し、逆の腕の方に肩から曲げる。もう片腕を下から入れて引き寄せる。

二の腕

後頭部で曲げた腕の肘をもう片手で下方向に引く。

胸 & 背中

後ろで手を組んで胸を反り、手をそのまま上げる。

準備体操は夏は5分、冬は5分から10分が目安で、それぞれのストレッチを15秒から30秒ずつ、我慢できるところで止めながら行うのが理想的です。また、反動をつけずに、呼吸をいつもより深くしながらやるように心がけましょう。

ウォーキング&ランニングのやり方

ウォーキング

ウォーキングのフォームは、背中を真っ直ぐに伸ばして、腕をだいたい90度くらいに曲げて振ります。呼吸は普通に、競技ではないので下半身は自分のやりやすい動かし方で行うと良いでしょう。また、早歩き(プリスク・ウォーキング)を意識して歩くとカロリーの消費量も増えるので、ダイエット効果も得やすくなります。汗をかくと代謝が活発になるので、特に女性は肌のためにも良いと思います。1回の距離や時間は、その日の体調などを考えて決めると良いと思いますが、健康維持のためにはまずは1回あたり1万歩を目安にしてみてください。また、万歩計を持っていると歩数が増えるたびに満足度があるので、ぜひ活用してみてください。

ランニング

上半身はウォーキングと同じで、硬くならずリラックスして腕を振るようにします。下半身は、健康や競技など目的の違いで足の回転の速さを調節してみてください。ランニングは足への負担が大きいため、ウォーキングのように歩数ではなくて、1kmあたりの時間や1回あたりの距離を決めて走ると良いと思います。最初は欲張り過ぎずに、呼吸が楽になってきたなど違いを感じはじめたら、距離を伸ばしたり速くしたりと、緩い段階から強度を上げていくというのが原則です。呼吸法は、2回吸って1回吐くなどと言われていますが、個人のやりやすい方法で良いと思います。深く吐くことを意識するとたくさん吸えるようになるので、慣れてくると自分の呼吸法が分かってきます。



クールダウン

クールダウンの目的は、心臓の鼓動をできるだけ早く通常の速さに戻すことです。ウォーキングもランニングも、終わった時点で速度を少しずつ緩めて、それを続けて呼吸を落ち着かせます。気分をリラックスさせるために、スキップをいれたり、逆方向に歩いてみたりするのも良いでしょう。その後、準備体操と同じようにストレッチをすることで、疲労や筋肉痛が緩和されます。単純と思いがちなウォーキングも、すねの横切りが張るのでしっかりとクールダウンをしましょう。

ウォーキング&ランニングをするためのQ & A

Q：給水と休憩はどの程度とれば良いですか？

A：ウォーキングは比較的長時間になるので、こまめに給水や休憩をした方が良いでしょう。ランニングの場合は、体調と相談して休憩をとってください。特に夏場は水を持って行って、こまめに給水することが大切です。初心者の方ほど毎回の体調が違うと思うので、苦しい時は無理をしない方が良いでしょう。すぐに止まらずにクールダウンのようにペースを緩めるようにして、休憩をしている時も身体を動かすようにしましょう。

Q：自分でスケジュールやコースを決める方法を教えてください。

A：1週間に1回だけやっても効果は現れないので、最低でも週3回は続けるようにしましょう。また残りの4日間は、気持ちがだらけないように別のエクササイズをするようにして、運動を習慣づけると良いでしょう。コースは水飲み場やトイレがあるところを選んだり、最初は体調が不安定だと思いますので、自宅の近所を何周もするようなコースにして、何かあった時にすぐに帰宅できるようにするのもポイントです。人間の身体は、同じ運動を続けていると適応して楽に感じるようになりますので、個人差はありますが約2ヶ月をめどに速さや距離を変えていきましょう。

Q：モチベーションの保ち方を教えてください。

A：例えば、デスクワークで1日追いまわされて、「今日は疲れた」と思っても、実際運動してみると「やってよかった」と思う人がほとんどだと思います。運動をネガティブに考えるより、その後の爽快感を考えると良いでしょう。もう1つは、最終的なゴールと達成できる段階的なゴールを設定してクリアしていくと、だんだん自信や満足感を感じることが出来ます。または、家族や恋人、身近な友だちなどと一緒にやるようにしたり、身近な人に目標を宣言して、後に引けないようにするのも長く続けるポイントだと思います。

© THE PERTH EXPRESS