

初ツアーショット!

泉進次郎

辛くて甘い同棲生活

DAIGO 加護ちゃん

小泉進次郎

当選失恋した

スザンヌ

恥キス

衝撃死の裏 クレヨン しんちゃん 宗教 嫁姑 懊悩の家

# 酒井長男 預かっただママ友の嘆息

●彼女はシングルマザー。ストレスでパンク寸前●子供たちの夕食は疲れて出前も●保釈当日やって来た赤いワゴン

10月8日号

特別定価 350円

# 女性セブン

2号連続企画 オートムジャンボ宝くじ 10枚連番 300名様プレゼント



1億4000万円当 タクシー運転手 15年買い方告白

皇后美智子さまがペンションで 清子さんの夫祝昇進パーティー

サンプルゲット、月1万円程度のお小遣いも... 主婦ブロガーの道

ヨン様10帖やせ写真 敗血症になるまで



山田 モード 視聴率43.3% のりピー マンモス会見に思う

ピン芸人 プライベート告白

ゲゲゲの女房 漫画家水木しげるさん 夫人・武良布枝さん 結婚は入り口で 決めてはもったいない

まんがでわかる 鳩山新内閣

お別れ会 故川村カオリさん享年38 叶えられなかったロシア語子守歌

さんまで、きのこで... 秋色ごはん

新われらの時代に 裁判員も絶句した夫婦心中未遂事件の現実。 おむつ替え1日15回。施設を断り、ふたりきりの家で... 最愛の妻 13年の介護の果て

鶏肉、青じそetc. 免疫カレシピ 新型インフルに負けない

40才から始めるマラソン

シューズは“指一本”が◎、ペットボトル持ちは×ほか

# 40才から始めるマラソン

来年2月に開催される東京マラソンのエントリーは、過去最高の31万1441人。24時間テレビ、世界陸上と、テレビを見る度にムズムズしてきてついに始めようという人も多いけれど、大人のマラソンには、それなりの知識と準備が必要です。

おしゃれなウェアに身を包み軽快に走る。美ジョガーの出現や12.6kmを走りきったイモトアヤコ(23才)、マラソン好きで知られる押切もえ(29才)や安田美沙子(27才)ら芸能人の影響もあって、ランナー希望者が急増している。でもちよつと待って。健康維持のために始めたジョギングが原因で、逆に調子を崩してしまう人もいるというのだ。医療ジャーナリストの伊藤

## 走り始める前に

初心者はウォーキングを。骨の老化は20代から始まり、特に40代あたりから加速する。「膝の軟骨は加齢や運動などですり減っていき、再生することはできないのです。ひどくなると変形性膝関節症を起します。膝が弱かったり、走ると痛みがあるといったかたはウォーキングで様子を見てください」(伊藤さん) 最初から長い時間歩くのではなく、10〜15分のウォーキングから始めるといい。「慣れてきたら10分歩いて、次の10〜15分は軽いジョギン



いまも多くのマラソン大会に出場している谷川さん。

準也さんによると、「フォームに乗って準備もなくいきなり走り始めたために、体の故障を招いてしまう人もいます。そういった危険を理解決した上で、自分に合ったペースや体に沿った走り方が必要です」 正しく走るためのポイントを、ハイテクスポーツ熟を主宰する現役マラソンランナーの谷川真理さんに教えてもらった。

## グをするというのでしよう

余裕が出てきたら走る時間を5〜10分間隔で増やして。走る時間は朝がおすすめ。 「眠って起きた朝の体にはエネルギー源が少なく、脂肪燃焼しやすいといわれています」(谷川さん) 走る前は水やお茶を少し飲む程度にとどめておこう。 少しでも汗をかきたいと、厚着をして走ってしまいがち

だが……。 「あまり厚着だと途中で体が熱くなりすぎ、走るのがつらくなって運動時間が減ってしまいます。秋口ならロングTシャツに七分丈のパンツの軽装のほうが体の負担にもならず、走りやすい」(谷川さん)

## 正しいシューズの選び方

ジョギングやマラソンで最も重要なのがシューズ選び。「底の薄いシューズで衝撃を与え続けると、ときには足の裏を流れる血液の中の赤血球が壊れ、貧血を起す原因にも」(伊藤さん) さらに筋力の少ない初心者



5本指タイプで通気性がよく、走っていても汗ですれることがないランニング用ソックスも人気。色はホワイトのほかピンク、イエローなど9色。TRR-1 5G 1575円/武田レックウェア

靴のサイズを合わせるのは、むくんでいる方がよい。 は地面の衝撃で足腰を痛めてしまうこともあるので、ソールは1.5cm程度の厚さがあるものを。また、ジャストサイズのシューズだと長距離を走った場合、爪にストレスを与え、痛みの原因にも。 「選ぶポイントとしては、履いてかかとに人さし指が一本はいるぐらいのサイズ(右写真)を選ぶこと。足がむくむ夕方

## 走る前にストレッチ



太もも横のストレッチ。左足を前に出しクロスして立ち、そのまま左方向に体を倒し10〜20秒キープ。終わったら右足を前に出し、同様に右方向に体を倒す。各1回。



両手を頭の後ろにあて、足を前後に出してそのまま腰を真下に5〜10回おろす。できれば前後の足を入れ替えてもう1セットやると効果的。

## なあ、走りジョギング!

正しいフォームで効果倍増 間違ったフォームで走ると疲れやすくなり、運動効果も下がったり、故障の原因にもなる。(左の囲み参照)

「走る前以外にも、日常生活の中で30回程度のスクワットを取り入れると太ももまわりの筋肉が鍛えられ、走りやすくなりますよ」(谷川さん)

なり、よりスピードもあがります」(谷川さん) 走っているときは口呼吸を意識して。 「苦しくなってくると呼吸が速くなってきますが、そういうときには強く息を吸うと自然と口で空気を吸うことができ、楽になります」(谷川さん)

## 正しいフォームでスタート

目線は身長1.5倍先 あごをひき、目線を少し下げ自分の身長1.5倍先を見たと歩幅も自然と広がる。

ひじは90度に曲げ、後ろにひく 90度に曲げたひじを「1、2、1、2」のリズムで後ろにひく。

手は軽く握る 肩に力を入れず、手は拳を持つイメージで軽く握る。

踏み出すときは骨盤から 背筋をまっすぐにし、骨盤を前に出すようにして足を踏み出す。

体重は内側にかける バランスをとるため、足の親指の方向に体重をかける。

ひじを左右に振る ひじを左右に振ると重心がぶれ、前に進みづらくなる。

あごが上がっている 遠くを見るとあごが上がって呼吸もしづらくなり、歩幅もせまくなってしまいます。

腰が落ちている 足を前に出すとき腰が落ちてしまうと背筋が曲がり、余計な力が加わってスピードに乗れない。

正しい走り方をマスターすれば42・195kmのマラソンだって夢じゃない!

芸能ネタをケータイで... mobile 女性セブン ドコモauソフトバンクも! 毎日更新中!! http://j-7.jp/