

GOOD CONDITION for 2017

IMPROVE RUNNING PERFORMANCE! WARM UP EXERCISE



M. FUKUSHIMA

秋の行楽シーズンに入り、屋外でもカラダを動かしやすい季節になりました。ハイキングやランニングを行うのに、朝夕が涼しい今が旬といえるでしょう。今回は、皆様から挙げられるランニング(ウォーキング)の疑問や悩みに関する解決エクササイズをご案内いたします。ウォーミングアップに組み込むことで、気になる部位への意識が高まり、無理のないランニングフォームへと近づきます。継続的に実践していきましょう!

福島トレーニング

毎月第3火曜
ランニングセッション
実施中!

CASE 1 膝が痛くなる!

膝の痛みは進む方向に対して、膝が内・外側に向けて着地をしたり、足の着地時の負荷を膝中心で受けとめていたりすることで起こりやすくなります。正しい動き(膝の向きが正面のまま)を記憶させるような股関節エクササイズで膝の負担の軽減が期待できます。

WRONG



両手を床に向けて
バランス



ONE LEG DEADLIFT

交互10回 × 2セット

両足を腰幅で立ちます。左足を後方へ伸ばし、肩からかかとまでを一直線に保ったまま両手をつま先につけるように倒します。上体のラインを保ったままカラダを起こした後は、反対の右足を浮かせ、同様の動作を行います。

CASE 3 よくつまづく!

足首周りの筋肉のストレッチやすねの筋肉を活性化してあげることでつま先を上げやすくすることができます。普段、かかとの高い靴を履いている方はオススメです。



ANKLE STRETCH

各足20秒

左足を後方へ伸ばし、かかとを地面に押し付けるようにしながら体重を前方に送ります。右足も同様に実施。

CASE 2

- ・歩幅が狭い!
- ・もも上げが苦手!

もも上げに使う腸腰筋を活性化、殿筋群のストレッチをしてあげることでより遠くに足を踏み出すことができますようになります。

腰が丸くならないよう
注意!



KNEE HUG

交互10回 × 2セット

腰幅で立ちます。背中が丸まらないように左ももを胸に当てるように持ち上げます。次に両手で膝を抱え(抱えにくい場合は膝裏でもOK)、さらに近づけてストレッチをかけます。右脚も同様に行い、動作を繰り返します。

お尻が後ろに
突き出ないように!



HEEL WALK

30歩 × 2セット

両足のつま先を持ち上げて腰幅で立ちます。お尻が後ろに突き出ないように、床から真っ直ぐの状態を意識し、歩きます。

CASE 3

- ・背中が丸い! (腰が下がる)
- ・コアが不安定!

腰が下がると、ふとももの筋肉を余計に使い、カラダへのダメージが増大します。背面の筋肉を活性化させることで、ピンと伸びた姿勢から安定した動作を行うことができます。



BRIDGE KNEE RAISE

左右各10回 × 2セット

手の指先を足方向に向け、両足を伸ばしたまま座ります。手足で踏ん張りお尻を持ち上げ、肩からかかとまでを一直線にします。上体を一直線に保ったまま両足の上げ下げを行います。



PROPER HYDRATION

最適な水分補給

これからの季節、空気が冷たく乾燥してくると、怠りやすいのが「水分補給」です。カラダの水分不足は、血液に粘性が増し、全身への巡りが悪くなり、パフォーマンスの低下を引き起こします。そこで今回は、水分を全身へ効率良く送り届けるためのポイント（温度・浸透圧・タイミング（運動時））をご紹介します。

水分の役割

- 1 筋肉にエネルギーを送る
血液の補助的役割
- 2 疲労物質、老廃物の除去
- 3 体温調節
- 4 関節の動きを滑らかに、
器官・組織の保護

水温と体内吸収の関係

水分補給をする際、飲み物の温度によって体内吸収・作用が変わってきます。温度による体への影響を知りましょう。

冷たい 5℃-15℃ 胃腸への負担が強いが、吸収が早い。暑くなったカラダを冷やし、運動時の水分補給に。

常温 20℃-35℃ 胃腸への負担が少ない。運動時以外の水分補給（推奨）。

温かい 50℃-80℃ 胃腸への負担が少ない。カラダを温める運動時には不向き。

スポーツドリンクによる水分補給

同じスポーツドリンクでも浸透圧の違いから、大きく3つに分類することができます。タイミングや運動内容に適したスポーツドリンクを選択することで、パフォーマンスアップや疲労回復へとつながります。

摂取のタイミング	運動中・運動後 (発汗多の場合)	運動前・運動中 (発汗少の場合)	運動1時間前
ドリンクの種類	ハイポトニック飲料	アイソトニック飲料	ハイパートニック飲料
浸透圧	体液より低い	体液と同じ	体液より高い
水分補給	★★★★	★★★	★
エネルギー補給	★★★	★★★★	★★★★
スポーツドリンク (クラブ内で販売)	アミノバリュー アミノバイタル R.E.D VAAMウォーター	DA.KA.RA ポカリスエット ピタミウォーター	SUPER VAAM

運動中の水分補給は、20分~30分ごとにと一口~200ml程を飲むように心がけましょう。



RENEWAL! CONDITIONING SCANNER

今年4月に導入した調子測定器「コンディショニング・スキャナー」がリニューアル! 日々の客観的な判断に役立つ指標として、血圧や体重を測るように今の調子を確認することができます。



その場で測定結果が見られるようになりました。
TIP-TAP@BASEでQRコードを読み取らなくてもOK!



年代に合わせた結果が表示されるようになりました。

↓ 結果を保存できるアプリはこちら!



TIP-TAP で検索



TIPNESS MARUNOUCHI STYLE

〒100-6904 東京都千代田区丸の内2丁目6番地1号 丸の内ブリックスクエア4F
営業時間 [休館日: 第2・第4日曜 / 年末年始 / 夏期休館]
平日 7:00~23:00 / 土曜 10:00~21:00 / 日曜・祝日 10:00~19:00

お問い合わせ/
イベントお申込み TEL : 03-5218-0031
ホームページ http://www.tip-marunouchistyle.jp/