

GOOD
CONDITION
for 2013

今年の秋こそ、ランナーデビュー。

Autumn Running

PART 1



福嶋みゆきトレーナー

皇居ランニング開催中
毎週水曜日:18:45~
※詳しくはフロントまで!

走る前に知っておきたい基礎知識

秋からの季節は、日差しも風もとて心地よくなる季節。ランニングは、いつでもどこでも誰でもすぐに始められるスポーツです。自然の中で、走る気持ちよさをぜひ体験しましょう。今回は、走るために必要な基礎知識をご紹介します。すでにランニングをされている方もぜひご確認ください!

シューズ選び

最初はクッション性が高いものを



ランニング用シューズは様々な機能が付いていて、どれが良いか分からない!という方は、靴の底でしっかり力を吸収し、膝・関節への負担を減らしてくれるクッション性が高いものを最初を選びましょう!

シューズの履き方

紐の通し方・結び方がポイント!



長距離を走る場合は靴紐を**下から上**に向かって穴へ通していきます。
※走行中、足が浮腫みやすいので締めつけるよりもある程度靴が横へ広がるようにするとトラブル防止になります!



かかとをしっかりと入れ、蝶々結びをします。
更に、もう一度蝶の羽の部分を結ぶとほどけにくくなります!

正しいフォームで効率よく走る!

姿勢はまっすぐに、背筋を伸ばします。
首や肩に、力が入りすぎないように注意!



CHECK YOURSELF!

- ☐ 背中が丸まっていないか
- ☐ お腹の力が抜けて腰が落ちていないか
- ☐ つま先と膝の向きは真っすぐか
- ☐ バタバタ音を立てて走っていないか



肩は力をぬいてリラックス。

腕は90°に。肘を後ろに引くと自然に腕を振ることができる。

かかとから着地し、つま先に向かって重心移動し、親指の付け根で地面を蹴る。



TIP FROM THE TRAINER

バテないペースとは?

フォームをしっかり確認しながら、『おしゃべりしながら走れる』ペース作りを!

ペースを上げてしまうと体力をすぐ消耗してしまいます。目標の距離を完走する為にあまりペースは上げず

に、最初は息が上がらないペースでゆっくり長く走りましょう。





股関節周り



- ① 右足を前に踏み出す。膝は90°に曲げる。背筋を伸ばし左の足の付け根を伸ばす。
- ② 両手を床につけて右膝・左膝をその場で伸ばし、もも裏をストレッチ。

効率よいランには必須!走る前後のストレッチ 各15~20秒



肩甲骨周り



- ① 両手を肩に乗せ、両肘を合わせる。

- ② 肩甲骨を寄せながら肘を開く。



肩がすくまないように注意しましょう。



もも前

片方の足の甲を持ち膝を曲げて踵をお尻にくっつける。

ASK THE EXPERT!

京須 薫氏
TIPNESSアドバイザー - 管理栄養士



夏に疲れた身体をリセット

9月は冷たいものをとりがちだった夏のダメージで、胃腸の疲れがたまりやすい時期です。でもまだ気温が高く水分補給も大切。そんな時は温かいスープがお勧めです。今回はごはんに合うおかずにもなる韓国風スープと、パンに合う優しい味のかぼちゃスープをご紹介します。



1人分:219kcal

豚肉と大根の韓国風スープ

ほんのりとした甘さの優しいスープ。牛乳の代わりに豆乳を使っても。

材料(2人分)

- ◆ 豚薄切り肉(100g)
- ◆ 下味用 { 塩、こしょう / 少々
酒、しょうゆ、ごま油 / 小さじ1/2
- ◆ 大根(5cm)
- ◆ もやし(1/2袋)
- ◆ にら(1/4束)
- ◆ ごま油(大さじ1/2)
- ◆ にんにく(1かけ)
- ◆ だし汁(3カップ)
- ◆ A { コチュジャン、しょうゆ(大さじ1)
みそ、酒、ごま油(大さじ1/2)

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切って、下味用の調味料をもみこむ。大根は皮をむいて細切りに、にらは約4cmの長さに、にんにくは薄切りに。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にごま油を熱してにんにくを入れる。香りが出てきたら豚肉を炒め、色が変わったら大根を加える。さっと炒めたらだし汁を注ぎ、大根に火が通るまで約5分煮る。
- ③ もやし、Aの調味料を加え、さらににらを加えてひと煮立ちしたら火を止めて出来上がり。

かぼちゃのスープ

マイルドな辛さで食欲アップ。野菜もたっぷりとれます。

1人分:86kcal

材料(2人分)

- ◆ かぼちゃ(1/6個)
- ◆ 水(1カップ)
- ◆ 顆粒コンソメ(小さじ1/2)
- ◆ 牛乳(1/2カップ)
- ◆ 塩、こしょう(少々)
- ◆ あればシナモンパウダー(少々)

作り方

- ① かぼちゃはタネを除きひと口大に切る。
- ② 鍋に入れ水とコンソメを入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。粗熱をとり、かぼちゃの皮を取り除いて、スープ、牛乳と共にミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に戻し、ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に注ぎ、シナモンパウダーをふって出来上がり。

