

# 人生に楽しみをプラス



読者のみなさまこんにちは。私は県内南部を中心に「ランニング」をメインとしスポーツ指導を行なっております。週4回（那覇地区2回／糸満地区2回）開催しているランニングクラブ「らんさぼ」での指導や、那覇市こども園などへ指導者派遣として「かけっこ教室」などを開催しております。

私の教えている参加者は3歳から（こども園Ⅱかけっこ教室）、上は60代（クラブ）の方々まで、様々な年齢層の方に「走る」をお伝えしております。

少し私の昔話を少しさせていただきますと、中学時代バスケット部に所属しておりました。しかし駆り出されて駅伝大会などに出場していません。バスケットでは選手にも選ばれないレベルでしたが、走るの得意で駅伝大会では地区大会で区間賞を獲得出来ました。それを機に、高校からは陸上競技（長距離）を専門にはじめ、高校卒業後は県外の実業団へ入社。現役を退いた後は、県外の実業団のコーチ／監督をさせていただきました。実業団指導後は経験を活かし、地元沖縄で市民ランナー等の指導がしたく、まずは知人を通じて鹿児島県のクラブで指導の勉強を4年ほど経験し、2009年に沖縄県で「らんなーずさぼーとくらぶ」を設立、現在に至ります。

## ○手軽に始められるランニング

さて、みなさんは「ランニング」と聞いて、どのような事を思われるでしょうか？先ほど自己紹介でも話しましたが、年齢層は厚く、多くの方は第一に「気軽に、手軽に始められるスポーツ（運動）」だと身近に感じていると思います。

その要因としましては「運動シューズと運動できる服装があれば直ぐに始められる！」と認識されているからでしょう。他のスポーツではボールやラケット、グローブ等、新たにアイテムを揃えないと始められなかったりするスポーツも多いです。しかしランニングは、必要な「運動シューズ」「運動できる服装」があれば始められますし、家にありそうですよね。

そして、もう一つ身近に感じる要因は「簡単、単純」だという事もあります。当然、「気軽に、手軽に始められる！」は正解ですが、少しでも知識を覚えていただくと、更に効率よく、快適にランニングを実践、継続できます。

## ○アイテム

●シューズⅡ基本、ランニング用のシューズがおすすめです。スムーズに進むのは当然ですが、着地の衝撃、走りやすさへのストレスも他のスポーツシューズより快適です。

●ウェアⅡ基本、軽量かつ、動きやすいウェアを選択。近年では吸汗速乾素材のウェアが主流で、大会参加Tシャツなども多くはそうです。※綿素材などでは汗で重くなり動きにくくなります。

ランニングに適した基本的なアイテムを紹介いたしました。運動量によっては、ある程度性能の良いアイテムをそろえる事をお勧めします。特にフルマラソン等の過酷なランニングの場合は、性能の良いシューズに、長時間の運動でも快適なウェアは揃えたいところです。また、新しいアイテムを購入することでモチベーションアップ、継続へとつながります。

## ○トレーニング

ランニングの練習は「単純、簡単」だと思われがちですが、単純な動きなだけに局所にかかる負担は大きいのです。上手に正確な動きを意識し体得しましょう。

そしてトレーニングでは、気合を入れて始めたランニング、急な頑張りにつ体がついていけず怪我をした、という悲しい話はよく聞きます。しっかりと体と相談し徐々に運動負荷（走る距離、走るペース）を上げていきながら、継続できるトレーニングを積んでいきましょう。そしてトレーニング中

