

# ラクーン新聞

2010年12月 第11号

作成:北川佳奈(健康運動指導士)♪



Running ♪



## NAHA マラソンレポート

12/5に行われたNAHAマラソン(42.195km)を走ってきました!!

結果は3時間19分で女子14位でした☆



ランニングは消費カロリーも多く、ダイエットや肥満予防に効果的です。ペースや個人差で多少の誤差はありますが、**1km走ると体重とほぼ同じ数のカロリーが消費されます。**※50kgの人が1km走ると50kcal消費され、ウォーキングの場合はその半分で、1km歩くと25kcalの消費です。ランニングは、わざわざジムに行かなくても家からスタートして近くの公園や河川敷などを走って帰ってくるだけなので、少しの時間があれば気軽に行えます。最近特に女性の間でランニングがブームとなっており、オシャレなウェアやグッズも売られています。私はよく北柏本店の近くの手賀沼を走っていますが、ランニングを楽しんでいる人はたくさんいます。年末年始はつい食べ過ぎて体重が増えてしまうことが多いですね。また走ると一日の消費カロリーが多くなるので、少しくらい食べ過ぎても太る心配がなくなります☆私は12月のマラソンに向けて7月から走り始めて、3キロ減量できました! 皆さんもぜひこの年末年始にランニングをはじめてみませんか?!



スタート前です。「行ってきまへす!」

参加者は約23,000人!!東京マラソンと同じくらい大規模なマラソンです。前にも後ろにもランナーだらけ。スタートの号砲を鳴らしたのはプロ野球選手の安部慎之助選手(巨人)でした!来年から沖縄で巨人のキャンプが行われるそうです。



無事にゴールしました!沿道には歌ったり踊ったりしながら声援を送ってくれる人たちがいて、沖縄らしい雰囲気でした♪スパイダーマンの格好をしたり、着ぐるみなどで仮装して走るランナーもいて、そんな人たちを見ながら走るのも楽しいです♪ガンや脳梗塞を克服して走った人、最高齢86歳のおじちゃんランナーなど感動あり、笑いあいの素敵な大会でした。また来年も走りたいです!!



## ☆走る時の注意点☆



- ☆かかとから着地する。その時、音を立てないようにする。
- ☆上体の力を抜いてリラックスする。
- ☆呼吸は自然に行う。『吸う』よりも『吐く』ことを意識する。
- ☆ペースはゆっくり!会話や鼻歌が歌えるくらいの余裕を持てるペースで。
- ☆時間は20分を目標に。慣れてきたら50~60分。はじめは5分走って5分歩くなどの繰り返してトータル20分走ればOK!
- ☆走る前後には必ずストレッチを行う。



沖縄に着いたらまず沖縄そば!島田紳助オススメのお店に行きました☆この他にも有名なステーキやさん、タコライスなど名物をいっぱい食べてきました~♪マラソンの次の日は、ちょっと冷たかったけど海にも入れ、しっかり沖縄を満喫して帰ってきました!