



第137号

# レッツスポーツ!!

## Let's Sports!!

令和3年9月1日発行  
一般財団法人  
稚内市スポーツ協会  
会長 岡谷 繁勝  
〒097-0027 稚内市富士見4丁目  
稚内市総合体育館内  
(一財)稚内市スポーツ協会事務局  
TEL28-1111/FAX28-1112  
E-mail:taikyo@wakkanai-sports.or.jp  
URL http://www.wakkanai-sports.or.jp

## カラダ改造計画 走ってカラダリフレッシュ

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控え自宅で過ごす時間が増えている方も多いと思います。そのような状況の中で外出機会の減少を要因とする運動不足等の2次的な健康被害の発生が懸念されてきています。そこで今回はスポーツの基本「走る」にスポットを当て、基本フォームや効果的なランニングなどをいくつかご紹介していきます。

正しいフォームは、体に負担がかからずケガの防止にもつながる他、有酸素運動の効果を高めてくれますので、是非取り入れてみてください。



運動不足は体の不調に繋がります。2日に1回でも体を動かしましょう。

スポーツ協会  
丹羽 勇希(30歳)

### ランニングの効果

全身持久力の向上や健康面の改善(※1)、睡眠の質の向上(※2)、ストレス解消など生活習慣病の改善にも良い影響を与えることができます。

※1 正しいフォームは肩甲骨を動かします。上半身の筋肉バランスが補正され、肩こりや腰痛の改善につながります。

※2 ランニングによりセロトニンという脳内物質が分泌され、精神の安定や自律神経を整え、睡眠を誘うメラトニンの生成を助けてくれます。

### 基本フォーム

- 体の軸はまっすぐ、軽く前傾姿勢
- 視線は10m先の地面
- 上半身はリラックスする
- 腕振りには肘を引くことを意識する



### 距離や時間はどれぐらいがいいの?

30分以上5kmを目安に継続的に体を動かすことができる、無理のない範囲で設定してみてください。

### 効果的な時間帯は?

日中の高温多湿になる時期は、体への負担が大きいため、快適に走れる朝と夕方がおすすめです。ダイエット効果が期待できるのは朝ランニング。朝は体のなかのエネルギーが少なく、脂肪を燃やしてエネルギーにする力が大きくなります。

### 毎日走った方がいい?

健康増進やダイエット目的であれば、走る頻度は2日に1回程度が目安で、週に3回がもっとも効率がよくおすすめです。逆に毎日走るのは、疲労が蓄積されフォームを崩しやすくなるため、あまりおすすめできません。

### 総合体育館ランニングコースの紹介

1周170mの屋内ランニングコースをスポーツ大会開催時以外は、1年中利用することができます。窓口では周回チェックカウンターも貸出していますので、是非ご利用ください。



## 合宿の里「わっかない」

スポーツの振興と地域の活性化を図る目的で発足した稚内市スポーツ合宿誘致推進協議会も12年目を迎えました。

今年度は8月末現在で5種目15団体、実人数231人、延べ910人が合宿に訪れました。2年振りに稚内を訪れた小樽桜陽高校ボート部の坂本光顧問は「声問川は素晴らしいコースです。稚内は練習に集中できるのでとても良い環境です」と話していました。

稚内市スポーツ合宿誘致推進協議会では、合宿を計画している団体に合宿実施2週間前からの検温や合宿期間中の朝夜の検温のほか練習会場での換気やアルコール消毒など、感染拡大防止対策を徹底した上で受入をしています。

