

空前のブーム マラソンをはじめよう 初級編

今回は、世間でも空前のブームにある「マラソン」について。
心地よい季節に快適ランニング。正しい知識で安全に走りましょう！

チェック



走ることに興味がある。

☐はい

☐いいえ



まずは歩く

いきなり走るより、まずは歩くことから始めましょう！最初は20分程度のウォーキングからだんだんと時間を延ばしていきましょう！途中の水分補給も忘れずに！

専用シューズで

ウォーキングまたはジョギングシューズをおすすめします。長時間動き続けるためには、足のフィット感が大切！あまりに靴底が薄いランニングシューズは、初心者にはおすすめできません。又、サイズの違うシューズも途中で足を痛める原因にもなりますのでおすすめできません。シューズショップでは、必ず足を通し、その場足踏みなどをしてフィット感を確かめましょう！

5本指ソックスがおすすめ

長時間走り続けるので、足の指の間にマメができてしまうことがあります。未然に防ぐことができるのが、この5本指ソックス！是非、お試しあれ！



あなたはもう、フルマラソンのスタートに立っている！



「走ろう！」と思った瞬間に9割の完走は約束できたようなもの。
運動習慣のなかった人が、半年後のレースに向けて練習を開始し、95.7%の人が完走できたというデータもあります。大切なことは「気持ち」。20分程度のジョギングを週3回繰り返したというデータです。
彩華スポーツクラブにもランニングが好きな方がたくさんいらっしゃいます。是非とも一緒に走ってみてはいかがでしょうか？スタッフがお手伝いします。