

アスパークだより

No.454 2月1日発行 小柳 裕

ランニングを継続するには



初めて担当します小柳です。私は 20 年程ランニングを続けています。距離も記録も誇れるようなものではありませんが、これからも続けていきたいと考えています。

「ランニングはウォーキングと違い、疲れるし、やりすぎると健康にも悪そう」という人がいます。確かにやりすぎると体が疲労し、体の免疫が落ち、感染症にかかることもあります。しかし、正しく無理なく行えば、体にも心にも良い影響を与える効果もあります。

インターネット上に『ランニングを続けるコツ』として次のことがあがっています。

- 成果を焦らない、急がない、短期の達成感を求めていかない。
- 日常生活の中で無理なくできる腹八分目を守る。
- ランニング中はおしゃべりペースを守る。
- 忙しい時の週 1 回を守る。
- 通勤や買い物も早足ウォークで活用する。(日常から動く意識付け)
- 気持ち楽に動き出せるように、マイルーティーンを作る。



これを見ると、やはり無理をせず、自分のペースで行うことが大切ということがわかります。しかし、このランニングを継続していくためにインターネット上の『ランナーズNEXT』の中で、次のように言っています。 (裏面へ続きます)

- ランニングの目的を「健康のため」と答えている限り、挫折する。
- 走ることを習慣化するためには何を目的にすべきか？
- 始めはちょっとしたキッカケで走り始めた人でも、徐々に健康の保持増進という目的から、折角なら 10 km 走れるようになりたいな、10 km 完走できたら、ハーフマラソンだったら完走できるんじゃないか！
- 次は記録を伸ばしていきたい、もしくはもっと距離を伸ばしていきたい！などなど、徐々に当初の目的から成長・進化をしていきます。
- 人間には自己実現欲求があり、進化・成長する生き物だとするならば、健康維持だけのためにランニングをしていると答えた人は殆どがランニングが継続できないという行く末を辿ります。
- なぜなら、「現状維持」には進化・成長の要素が無いからです。・・・



「体脂肪を減らしたい」「体力測定で前回より良い値にしたい」等、健康の保持・増進も見える形で行うのであれば、これも立派な「進化・成長」です。

私がランニングをなぜこれまで続けてこれたのか、自分なりのポイントをまとめました。

- ① 少なくとも週1回は走る。
- ② 年に3回は大会に出る。
- ③ 走っているときに足に違和感があったら、すぐに止める。
- ④ 家族を巻き込まない。

体調や怪我には十分留意してランニングを続けていきましょう。



参考資料 インターネット「ランニングを続けるコツ」福岡ランニングショップ
インターネット「ランナーズNEXT」