



大田区

地域力・国際都市 おおた  
スポーツ健康都市宣言!

SPORTS+OTA

# SpOOTTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

走り方のコツ

今号のテーマ

2024  
OCTOBER  
vol.

26

ご自由にお持ちください



大田区公式PRキャラクター はねびよん  
©大田区

15<5<!!  
RUN &  
WALK

次回発行日

2024年12月25日(水)

# 走り方のコツ

SPOOTA! 前号でご紹介した「正しい歩き方」で体が少しずつ動き始めたみなさん! 次は「ジョギング」に挑戦してみてくださいませんか?

ジョギングは、特別なスキルや設備がいらず、シンプルで手軽に始められる運動です。普段、あまり運動をしていない方でも、ジョギングからなら一歩目を踏み出しやすいはず!

実は、ジョギングとランニングは同じ「走る」という動作

ですが、その違いは「スピード」と「楽しさ」にあります。ジョギングは、ゆったりとしたペースで走るため、息切れすることなく景色や自然を楽しむことができます。

また、心肺機能の向上、ストレス解消、さらにはリフレッシュ効果も期待できる優れた運動です。この秋、あなたも「歩く」から「ジョギング」へと一歩を踏み出し、新しい自分を発見してみませんか?

動画を見ながら一緒にやってみよう!



YouTube 大田区チャンネル 解説動画はこちら!

今回のモデル



森田 光希

フルマラソンで2時間45分07秒(2021年東京マラソン)、上尾シティハーフマラソン(2019年)と新宿シティハーフマラソン(2020年)で優勝。中学から陸上を始め、全国高校駅伝や全日本大学女子駅伝に出場。トレーニングとランニングの組み合わせで、タイムを大幅に短縮した経験を活かして、マラソントレーナーとして、「自分に自信を持つ大切さ」を多くの方に知って欲しいという思いで活動中。MIPというランニングプロジェクトチームを立ち上げ、市民ランナーの記録向上にむけた指導を行っている。

森田光希さんのInstagram



## ジョギングとランニングの違いは?

ジョギングとランニングは、どちらも「走る」ことを指しますが、主にそのスピードと目的の違いがあります。

今号はこちら

### ジョギング

ゆっくりとしたペースで、リラックスしながら走る

スピード 時速6~9キロ (1キロを約7~10分で走るペース)

目的 ・気軽に運動を楽しむ ・心肺機能の向上

### ランニング

ジョギングよりも速いペースで、より高い強度で走る

スピード 時速9キロ以上 (1キロを6分以下で走るペース)

目的 ・トレーニング効果 ・持久力の向上

## 01 走り方のコツ ジョギング編



POINT1 背筋をまっすぐに伸ばし、胸を張ります。

START!!

POINT3 肩をリラックスさせ、腕は90°に曲げて軽く振る。



ゆっくりリラックス!

### STEP2

軽く膝を曲げ、かかとからではなく、足の裏中央で着地するように意識します。着地した時に、足音がしないようにしましょう。

POINT2 膝は軽く曲げて、足の裏が地面すれすれを通るようにします。

膝を高く持ち上げすぎないよう注意。

### STEP1

右足を軽く上げ、少し前に倒れる感覚を意識しつつ、足を素早く前に運んで地面に着地します。

重力を効率よく使うことで、無駄なエネルギーを抑え、長時間のジョギングでも疲れにくくなります。

### チェックポイント

チェックポイントとNG事例を参考にしながら、走り方のコツを抑えましょう!

- 肩に力が入っていないか?
- 足の裏全体で着地が来ているか?
- 足音が大きすぎないか?

膝や腰を痛める恐れがあります。



・猫背になっている  
・膝が曲がり過ぎている

### こんな走り方はNG



POINT5 あごを引き、目線は数メートル先を見据える。

### STEP4

左足も右足と同様に着地します。これを繰り返して、軽やかにステップを踏むような感覚で走ります。

### STEP3

着地後、足は自然にかかとからつま先へと重心が移るように、つま先で地面を軽く蹴るようにして、次の一歩をスムーズに進めます。

### POINT4

蹴り出す力は最小限

疲れやすく、ふくらはぎを痛める恐れがあります。



・着地後、地面を力強く蹴り過ぎている

START!!



POINT1 肩の高さで腕を揃えます。

### STEP1

左側を下にして横になり、リラックスした状態で寝ます。両膝を曲げて、腰の前に足を揃えます。

### チェックポイント

正しい姿勢を意識して行いましょう。



POINT2 視線は指先に向けます。

### STEP2

息を吸いながら、右腕を天井に向けてゆっくりと持ち上げます。腕を動かす際、胸を開き、胸椎(胸の背骨)を意識しながら動かします。

OK

正しい姿勢

POINT3 胸をしっかりと開くことを意識!

### STEP3

さらに息を吐きながら、右腕を広げるように右側の床へとゆっくりと倒します。このとき、目線は右手の指先を追うようにし、胸をしっかりと開くことを意識します。腰をひねりすぎないように注意し、動きの中心は胸まわり(胸椎)で行います。

息を吸いながら、右腕をゆっくりと天井に戻し、さらに左側の手に戻します。この時も動きはゆっくりとコントロールし、胸まわりがしっかりと動くを感じながら行います。この動作を20回繰り返します。反対側も同様に行いましょう。



猫背

## 03 姿勢をよくするオープンブックストレッチ

### 効果

#### 胸と胸椎の柔軟性向上

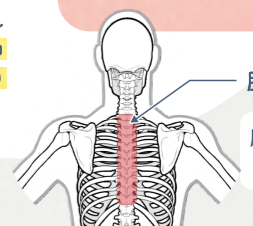
胸まわりの筋肉や胸椎の動きを滑らかにし、上半身の柔軟性を高めます。

#### 肩こりや背中への張りを軽減

胸を開くことで、肩甲骨周りの筋肉がほぐれ、肩こりや背中の張りを軽減します。

#### 姿勢の改善

猫背や前かがみの姿勢を改善し、上半身の姿勢が整います。



胸椎

胸まわりの動きを意識しましょう!



イベント紹介

おおたランニングフェスティバル2025



開催日 2025年2月23日(日) 雨天決行(荒天中止)

会場 大田スタジアム、大井ホッケー競技場サブピッチ、大井ふ頭中央海浜公園 等

種目 ファミリーラン/10kmラン/5kmラン/ジュニアラン/リレーマラソン(90分)

【笑顔あふれる Ota RunFes2025】をテーマに... 大会を開催します!

エントリー 募集中!

イベント詳細 お申し込みはこちらから!



デフ選手紹介



デフアルペンスキー・陸上競技

村田 悠祐 選手

2005年生まれ(19歳) 大田区内在住/仙台大学在学... 小学5年生から本格的にアルペンスキーを始め...

村田選手の詳細はこちら



主な成績

アルペンスキー 第20回冬季デフリンピック 競技大会アルペンスルム 2023



- ・大回転 銀メダル
・パラレル回転 7位
・大回転 スーパー大回転複合 9位

陸上競技 第1回世界デフユース 陸上競技選手権大会



- ・男子4x400mR 金メダル
・男子400m 銀メダル
・男子800m 8位

SNSやHPで情報発信中! チェックやフォローよろしくお願いします!

SPOOTA!公式 Instagram



@ota\_spoota

大田区公式X (旧:Twitter)



@city\_ota

SPOOTA! ホームページ

大田区健康応援マガジン Spoota!



SPOOTA!の情報やバックナンバーを確認することができます!



大田区公式YouTubeチャンネル

動画を見ながら一緒にやってみよう!



いいね・チャンネル登録も!! 解説動画はこちら!

https://www.youtube.com/watch



はねびん健康ポイント

SPOOTA!の読了or動画視聴で健康ポイント10ptゲット!

アプリホーム画面>健(検)診受診、イベント・セミナーの参加登録> イベント・セミナーの参加>スポーツイベント等>スポーツイベント等を選択> SPOOTA!(スポータ!)動画の視聴またはSPOOTA!(スポータ!)冊子の購読



読者プレゼント

応募期限: 2024.11.25(月)まで

5名様



ランニング バッグ

- Q1.SPOOTA!26号をどこで知りましたか? 1. 駅 2. 公共施設 3. ネット 4. その他
Q2.今号全体の感想を教えてください 1. 満足 2. やや満足 3. やや不満 4. 不満
Q3.今号の掲載記事で良かったものはどれですか 1. 運動紹介 2. イベント紹介 3. デフ選手紹介 4. 読者プレゼント
Q4.運動習慣を教えてください 1. ほぼ毎日 2. 週に3回程度 3. 週に1回程度 4. ほとんど運動しない
Q5.どのような運動動画をみたいですか?《任意》 自由記載
Q6.その他ご意見・感想《任意》 自由記載
Q7.今回のテーマは〇〇のコツ 〇〇に入る言葉を選んでください 1. 歩き方 2. 進み方 3. 走り方 4. 止まり方
Q8.SPOOTA!のInstagramは見ましたか? 1. 見た 2. 見ていない
Q9.Instagramではどのような内容を発信してほしいですか? 自由記載

応募ページ

「SPOOTA!専用応募ページ」に右の二次元コードからアクセス! 必要項目を入力し、応募してください。



ハガキ&FAX

アンケート回答と、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別・職業をハガキ、またはFAXにてお送りください。

宛先

有限会社オフィスブライヤ スポータ!編集部 〒210-0023 神奈川県川崎市川崎区小川町7-4 アーベリア川崎 302号 TEL.044-221-0360/FAX.044-221-0364

1.事業者の名称/有限会社オフィスブライヤ(大田区スポーツ情報紙制作業務受託事業者) 2.個人情報の利用目的/ご提供いただいた個人情報は、次の目的にのみ利用いたします。(1)読者プレゼント当選時の発送及び通知のため(2)読者アンケートの集計のため... 個人情報の安全管理措置/当該個人情報は、取り扱う個人情報の漏えい、滅失又はき損を防止するため、合理的な安全管理措置を講じるとともに、個人情報の正確かつ最新の状態を確保・管理するよう努めてまいります。

個人情報保護管理責任者:有限会社オフィスブライヤ 企画管理本部長 ■お問い合わせ窓口:有限会社オフィスブライヤ 企画管理本部 ■お客様相談窓口:TEL.044-221-0360/FAX.044-221-0364 (受付時間:平日10-17時)