

新鮮！情報便

【<タイトルエリア>…第27号】

□発行：東京海上日動 代理店 エコー保険株式会社



<<<<<巻頭言エリア>>>>>

■ INDEX

▽時の話題「マラソンに挑戦しよう！」

▽走ったあとは～「リフレッシュ入浴法」

▽時の話題「マラソンに挑戦しよう！」

今やブームとなっているマラソン。

その魅力にとりつかれている方、これからやってみようかなと思っている方に、マラソンの豆知識をお届けします。

●マラソンは体にいいの？

いきなり長時間のマラソンに挑戦したり、速く走るとは体に負担をかけてしまいます。自分の体調を考慮しながら、ゆっくり走るくらいの適度なマラソンは体にいいといわれています。

●LSDってなに？

LSDとは、「Long Slow Distance」の略で、ゆっくりと長時間、走り続けることです。長時間走り続けることによって筋肉の持続性や内臓の疲労に対する抵抗力、耐久性の向上を図れます。LSDは、心肺機能や持久力、筋力も向上させ、無駄のない、リラックスした走り方が身につきます。ゆっくりと1時間以上走ることが理想です。

●正しいフォームで走る

正しいフォームは、無駄な力が抜け、疲れにくく、ケガや故障も防ぎます。その結果三日坊主を防ぎ、楽しい気持ちで走り続けることができます。

- ① しっかり前方を見て、あごをあげない、うつむかない。
- ② 背筋をしっかり伸ばして、腰の位置を高く保つ。
- ③ 歩幅は無理に広げず、楽な大きさにする。
- ④ カカトで柔らかい着地を心がける。
- ⑤ 手の指は軽く曲げ、肩の力を抜く。
- ⑥ 腕は、後ろにひじを引く意識を強め、リズムカルに振る。

●マラニックのススメ

マラニックとは、「マラソン+ピクニック」の造語です。走りそのものだけでなく、自然の中や観光名所など景色を楽しみながらピクニック気分でマラソンも楽しいものです。マラソンの後には美味しいごはんもお忘れなく。

●マラソンのいろいろ

サンタクロースの格好をして走る「サンタクロースマラソン(京都)」や、夫婦が手をつないで走る「おしどり夫婦マラソン(高知)」などユニークなマラソンから、2446段の石段が待ち受ける「羽黒山石段マラソン(山形)」や富士山頂を目指して走る「富士登山競走(山梨)」など過酷なものまで様々です。

みなさんもしっかり準備をして、楽しむマラソンに挑戦してみてはいかがでしょうか？

【ご注意】 この情報は 2010.11.29 時点の情報です。

▽走ったあとに～「リフレッシュ入浴法」

入浴時間の目安は 20～30 分間。血液が体内を一巡するのにかかる時間が約 1 分間なので、20～30 分間お湯につかることによって、温かい血液が体内を 20～30 回巡り、身体が芯まで温まるからです。下半身をできるだけ伸ばし、みぞおちあたりまで 38～40℃のぬるめのお

湯につかります。下半身からほんのりと体の芯まで温まり、20 分くらいすると全身からじんわりと汗が吹き出てきます。これからの季節は、寒く感じたら温度を上げたり、肩にタオルをかけるなどして、風邪を引かないよう気をつけましょう。

【ご注意】 この情報は 2010.11.29 時点の情報です。

<<<<編集後記エリア>>>>

【タイトルエリア】

発行元：東京海上日動火災保険（株）

代理店 エコー保険株式会社
