

## ～大和ラグビースクール 走り方教室～

- ・日時 2017年6月24日(土)
- ・時間 9:00～10:00(1時間)
- ・場所 南林間小学校グラウンド
- ・講師 佐藤 心雄(さとうしんゆう) タムタムランニングクラブ代表  
アシスタント 三枝 一春(さえぐさかずはる) 大和みらい陸上教室スタッフ

### 【メニュー】

- ・講師 自己紹介: ビリからスタートしたお話をさせていただきます。
- ・ゆめのお話: 自分の夢を声に出してみる  
→誰かに話すと、周りの人が応援してくれてやる気アップにつながる。
- ・感謝の気持ちやスタート地点を忘れない。
- ①歩くことと走ることの違いは?
- ②走るとき、脚に体重の負荷(重り)がかかるか?
- ③足にフィット!! オススメの靴の履き方: 走る前に靴をしっかりと履く。
- ④サンドイッチの姿勢作り: 身体の軸を作ることがポイント
- ⑤おすすめの手の握り方: 肩甲骨を大きく動かすことがポイント
- ⑥身体のバランスチェック
- ⑦身体のどの部分から動かしたら、スムーズに走れるか!?
- ⑧変形ダッシュ: スタートの合図は目で見るのではなく、耳で聞く。
- ⑨質問コーナー

# 全1回 走り方教室 タイムスケジュール

## 2017/6/24 (土)

TIME (LAP)	項目	内容
9:00~9:10 (10分)	開講式・準備体操	講師紹介 体操：佐藤担当 (ビリからスタートしたお話をご紹介させていただきます。)
9:10~9:25 (15分)	走り方教室① (15分)	・ゆめのお話、基礎動作：走る前の準備方法→靴の履き方など… ・オススメの座り方・立ち方のご紹介
9:25~9:30 (5分)	休憩	トイレ・お水・リラックス (参加者同士でコミュニケーション)
9:30~9:55 (25分)	走り方教室② (25分) ※暑さがある場合は、状況を見て、途中でもう1回お水休憩を取ります。	・ちょっとした筋トレご紹介 (ゆりかご、お尻部分の筋力アップ) ・オススメの歩き方ご紹介 (白線歩き、体幹を意識した体重移動) ・変形ダッシュ：スタートの合図は目ではなく、耳で反応する。
9:55~10:00 (5分)	質問コーナー	
10:00	終了・解散	

### 走り方教室 スタッフ紹介

#### 【メイン講師】

佐藤 心雄 (さとう しんゆう) 37歳

専門：5000m 出身：青森県八戸市 現在：大和市下鶴間在住

#### 【好きなことば】

原点・感謝・心・成長過程

#### 【ゆめ】

指導者：オリンピック選手輩出 選手：世界マスターズ8kmクロスカントリー金メダル獲得

#### 【主な活動】

タムタムランニングクラブ代表・大和みらい陸上教室スタッフ・湘南ビーチランアンバサダー

#### 【あしあと】

中學1年生から陸上(長距離)を始め、走歴25年。

中學、高校、社会人と、最初に出場した大会では常に最下位(ビリ)からスタート。

その後、努力を積み重ね、全国大会や国体の舞台に立つことが出来ました。

#### 【主な実績】

第26回東京マスターズ混成五種競技大会兼記録会M35 3000m9分28秒99

神奈川県記録・大会新記録樹立(2017年5月6日)

第29回都道府県対抗全日本マスターズ駅伝競争大会 神奈川県代表1区(2017年3月19日)

第1回ベアフット(裸足)ビーチラン日本選手権大会10kmの部優勝(2013年)

第29回全国スポーツ祭典陸上競技大会5000mの部優勝(2012年)

…現在は、ジョギングインストラクター兼ランナーとして活動中。

#### サポートスタッフ：大和みらい陸上教室スタッフ

・三枝 一春 (さえぐさ かずはる) さん (53歳)：専門 100m (100m~フルマラソンまで走れます)

☆2016年神奈川県マスターズ陸上競技選手権大会M50 400m優勝

## 【走り方教室 レジメ】

### ★おすすめの靴の履き方★

- ①その場に片足を立ててしゃがみます。
- ②手前から2つ先まで靴ひもを緩めます。
- ③靴のべろを開き、靴下のしわを伸ばします。
- ④かかとを斜めに立てて、3回地面に叩きつけます。
- ⑤かかとを立て斜めキープのまま、べろを戻します。
- ⑥つま先からひもを締めていき、一番手前をちよつときつめに締めます。  
※あまりギュギュ締めすぎると、足の甲や足首を痛める原因になるので注意してください。
- ⑦その場に立って、フィット感チェック！！  
※反対足も同様に履きます。

効果：靴擦れやまめの予防に繋がり、スムーズなランニングが行えます！！

### ★おすすめの靴の選び方★

- ①購入に行くおすすめの時間帯：夕方←足がむくんで、足本来のサイズになっている時間帯の為、夕方がおすすめ
- ②試し履きを行うポイント：おすすめの靴の履き方を行い、靴の先端部分に爪が触る程度のサイズであるとベスト  
※底が厚めのシューズだと、クッションがあり、走るときのダメージを吸収してくれますのでオススメです。
- ③フィット感、履き心地をチェックの意味で、試し履きをしたシューズで店内を歩いてチェックしてみる  
→不安な方は、タムタムランニングクラブにて、靴の選び方のサポートを行っております。お気軽にご相談下さい（お店でも相談可能）。

### ★サンドイッチの姿勢作り★

- ①足を閉じ、片方の腕を目線まで上げ、指の先からビーム（おすすめの目線）が出ているイメージを持ちます。
- ②片手はおへその下、片手は腰に当てて、大きく息を吐き、呼吸が止まったらゆっくりと両手を身体の横につけます。
- ③お腹・お尻の穴の力を入れ、体幹（胴体）に力が入った状態になります。

※筋トレ効果あり！！

効果：体幹に力が入った状態が作れると、身体の軸を作ることに繋がり、スムーズに走る事が出来ます。

### ★おすすめの手の握り方★

- ①じゃんけんの手の握り方から、どんな効果があるかを探ってみましょう！！
- ②グー：腕が振りやすい反面、身体に力が入りやすいと言うマイナスな部分があります。
- ③パー：腕が振りやすい反面、膝の力が抜けやすいと言うマイナスな部分があります。
- ④チョキ：一番おすすめの手の握り方です。チョキに親指を1本立てて、チョキの部分を少し曲げ、振れる分だけ腕を振る事で、“肩甲骨を大きく使った”スムーズな腕振りができるようになります。

## 【その他おすすめ情報】

### ★腕振りのポイント★

・腕振りでポイントになるのは、“肩甲骨をしっかりと動かした形で腕振りができるかどうか！？”にあると思います。

→肩甲骨を動かす為には、ちよき握りがおすすめ。

※肩甲骨を大きく動かしながらの腕振りが出来ると骨盤がぐくぐくと動き、脚も連動して、動きが良くなります。

### <導入ポイント>

- ①おすすめの靴の履き方で、走る準備をしっかりと行う。
- ②サンドイッチの姿勢づくりで、身体の軸をしっかりと作る。
- ③チョキ握りでゆっくりと走り出す。

### ★ストレッチの目的★

・身体の柔軟性をアップさせることで、ケガの予防、代謝の活性化、スムーズに走るという効果を臨むことが出来る。

・これから走るよ〜と、身体の色々な部分に合図を送り、走る準備を行うため

・身体の状態を把握することが出来る。

→走ることは、自分の身体と対話することが大切です。

### ★ストレッチ時の呼吸法★

・呼吸をフーとゆっくり吐きながら、伸びている部分を意識して伸ばしていく。

・1つのポーズ：10～30秒目安で行うといいと思います。

### ★ランニングにオススメのストレッチ方法★

・ランニングは全身運動のため、全身まんべんなく筋肉を伸ばしてから走るのがおすすめ

→出来る範囲でOKです。

### <ランニング前におすすめなストレッチ>

- ・肩甲骨回り
- ・膝、太もも
- ・股関節、足首、アキレス腱

### ★LSDとは！？★

・ロング スロー ディスタンス：ゆっくり長く距離を踏むという意味です。

→ゆっくり走る事により、心身への負担が軽減され、おしゃべりしながら快適に楽しむことが出来ます。15分走ると、体内の代謝が活発に…。

→ゆっくり走る事で、より速く、より長く走るための“土台作り”を行う事が出来ます。

土台がしっかり出来ると、少しずつスピードが出せるようになったり、長く走れる様になるので、ステップアップにはおすすめです♪

### ★LSDを行う目安★

・初めのうちは、15分程度から始めてみましょう♪

→LSDは有酸素運動。開始15分後から、体内の代謝が活発になり、ダイエット効果もあり☆彡

・ペース：1km10～15分でOKです（わんちゃんのお散歩ペース）。

### 【講師プロフィール】

- ・出身：青森県八戸市
- ・現住所：大和市中鶴間
- ・生年月日：1980年5月28日（現在37歳）
- ・資格：ジョギングインストラクター2級、日本ジュニアコーチ（陸上競技）
- ・ジョギングインストラクター歴：7年
- ・走歴：25年（中学1年生から陸上スタート。中・高・社会人と、最初の大会ではビリからスタート）
- ・現在の活動
- ★タムタムランニングクラブ運営（幼児～社会人）
- ★ビーチランアンバサダー（ネイチャー日本認定）
- ★大和みらい 陸上教室（小学生） 講師担当
- ★大和市スポーツ・よか・みどり財団主催 スポチャレ・レディーランニング教室 講師担当

### 【主な経歴】

- ・第1回ベアフット（裸足）ビーチラン日本選手権 10kmの部優勝（2014年）
- ・第29回全国スポーツ祭典陸上競技大会5000m優勝（2012年）
- その他
- ・2017年 第6回東京マスターズ混成5種競技 兼 記録会M35 3000m神奈川県記録・大会新記録樹立
- ・2017年 第29回全国マスターズ都道府対抗駅伝競走大会 神奈川県代表（23チーム中20位、個人では1区11位）
- ・2016年 10レース出場中7回優勝 2016年度 神奈川マスターズ陸上5000mM35年間ランキング1位（全体でも1位）
- ・2015年：佐倉朝日健康マラソンフル2時間48分57秒（日本マスターズM30、日本歴代3位。2014年度34歳全国ランキング144位）
- ・2014年：湘南ビーチラン10km2連覇、
- ・2013年：大和市駅伝1区区間賞（中央林間）、第1回ベアフットビーチラン日本選手権10km優勝
- \* 大和市駅伝地区の部2連覇（2014、2015：中央林間）、かながわ駅伝5回出場（大和市代表、すべて第6区）

### 【ジョギングインストラクターとしてのモットー】

- ・成長過程を大切にしたい上で、結果に結び付けていく。
- ・原点と感謝と心で向き合う気持ちを大切にしたい。