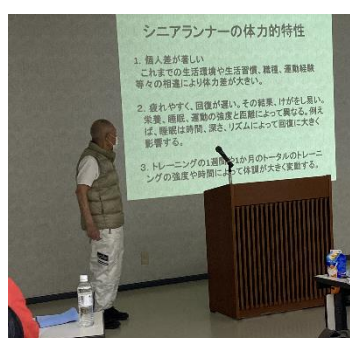


## ランニング大学 3月講座 レポート

2月講座から2週間、季節は確実に進み、春の暖かさのなかランニング大学3月講座が開講されました。3年前、春のマラニックを開催して以来の有明スポーツセンター、受講者はスタッフも含めて16名です。スポーツセンターはコロナワクチン接種会場になっていました。ランニング大学も人数制限など感染防止対策をとっての開催です。

山西哲郎先生の講義は「四季のランニング」、春のランナーへのメッセージです。島崎藤村の「春は来ぬ、春は来ぬ」の歌の一節から素足走へ。ジョギングからランニング、ビギナーからベテランまでのランニングプランなど、受講生に語りかけながら講義はすすみました。



そして今回の座学は2部構成。「山西先生の1年先輩」の山地先生の講座です。2月講座でさわりだけお話いただいた「シニアの筋肉トレーニング」の本編です。「体脂肪率」「筋肉量」の変化、「骨密度の低下」「筋力の低下」などでシニアランナーには身体の変化が現われます。加齢に伴うけがの予防策としてカルシウムを積極的に摂取することを推奨されていました。また体脂肪率の増加を防ぐための定期的な全身運動の重要さの説明もありました。シニアランナーが安全に走るための脚筋やコア筋のトレーニングの実践について詳細にお話しいただき、受講生は興味深く聴講していました。



実技は教室から出て屋外のテラスで実施しました。山地先生の指導で足運びから筋肉トレーニングの体験です。特任スタッフの寺垣内さんを見本に受講生も楽しく真剣に体を動かしていました。強度は弱から強へ、回数は小から多へ、徐々に増やしていくこと、また週3回を上限として実施することが上限です。実施の時間などすぐに役立つことができる情報満載の実技でした。

そして講座の締めくくりはお台場海浜公園周辺のファルトレイクです。砂浜や未舗装の道、海岸沿いの防波ブロックなど変化にとんだコースをそれぞれのペースで走りました。東京湾を眺めながらのランニングは解放感いっぱいでした。

午後4時にすべてのプログラムは終了しました。ランニング大学は「学びの場」であるとともに「出会いの場」でもあります。コロナ感染防止で制限ありますが、今回のように徐々にでも新しい出会いを増やしていきたいものです。



(文責 Y)