

ジョギング 始めませんか？



ジョギングシーズン到来！

秋から冬にかけてはジョギングやマラソンなど長距離走のシーズンです。

ちょうど体温の上昇に対してこの時期は温度が低く、太陽の直射日光もさほど強くないため、熱中症や日射病、脱水症状を起こすリスクが少ないとされています。

基礎体力作りの為でもよし、ダイエット目的でもよし、本格的なフルマラソンのトレーニングでももちろんよし。

目的は様々ですが今回は初心者の方向けに、準備すべきものについてご案内します。

参考: <http://matome.naver.jp/odai/2136491893674259201>



形から入ったっていいじゃない

初心者の方はまずは形から入りましょう。
最低限用意するものは以下の通りです。

●シューズ

最も重要かつ慎重に選ぶべきアイテムです。
シューズの選択を誤るとひざを痛めるなどして、その後のジョギングに支障が出てしまうことに繋がりがねません。
ソールが厚く、自分の足のサイズより1~1.5cm大きめのものを必ず実際に履いて選びましょう。

●ウェア

速乾吸水機能を備えたウェアを選びましょう。普通のTシャツでは、汗で濡れた生地が肌にまとわりつくため走りにくくなります。
快適に走れることが一番大事ですので、季節によってウェアは変えるようにしましょう。
ダイエット目的の方で夏場にサウナスーツを着込んで走ろうとする方もいるようですが、熱中症で脱水症状を起こしますので絶対に止めてください。

●ソックス

滑り止めが付きマメ防止の為に5本指のものが良いとされています。

●グローブ

冬場には手先の冷えが走りに影響を及ぼします。軽く、かつ保温性の高いグローブを選択しましょう。

●ジョギング用アプリ

かつてはペースや時間を計るのは時計を使用していましたが、最近はスマートフォン用アプリも多くリリースされています。多くはコースごとの最速・最遅・平均タイムとの比較や、1kmごとのラップタイム、ジョギングの走行履歴を日記のように管理する機能が付いたものも多く、自分に合わせたアプリを選んで使いこなすようにしましょう。

