

いつまでも走り続けたい 生涯現役 73歳

H23.10.23開催 諏訪湖ハーフマラソン完走！

タイム 2 時間 25 分



マラソンを本格的に始めたのは、退職後からでした。5年前からは、この体カづくりエリアに週に1回通っていらっやいます。

トレーニングに通うようになってから、マラソンの走りに変化があり「走りがきつなくなった時に、足が前に出るようになり、坂道でねばりがきくようになった」とのこと。また5年間通い続けることについては、「運動は、無理せずその時の体調や環境に合わせてトレーニングすることが継続の秘訣！」と語ってくださいました。

体カづくりエリアでは、「マラソンのための筋持久力のある体づくり。全身の柔軟性を高めケガを予防する。」この二つを目的にトレーニングをおこないました。

トレーニング効果

【筋カトレーニングの負荷の変化】

・レッグエクステンション(大腿前部 大腿四頭筋)

H18 入会時→ H23 現在 **8単位負荷アップ**

・レッグカール(大腿後部・ハムストリング)

H18 入会時→ H23 現在 **12単位負荷アップ**

他 8 種類のマシントレーニングの負荷もすべてアップしています。

【柔軟性の効果】

骨盤周りが硬かったので、骨盤周りの動きを引き出すためのメニューを取り入れ、日々のストレッチを行うようにしました。

長座体前屈

H18 入会時*→ H23 現在 **7cmアップ** *(信大シニア体力測定値参考)

スタッフより：筋力がアップしたことで、体を支える力が高まり、毎日のストレッチで、しなやかな筋肉に整えられることができたことが、マラソンの走りによい変化をあたえたと思います。これからも応援していきます。



体カづくりエリア会員 M・Kさん
(小布施町在住)

小林さんの1週間

週1回体カづくりエリアトレーニング

週2回90分ウォーキング

週2回60分ジョギング

毎日のストレッチング

出場マラソン大会

- ・長野マラソン 10回以上
- ・諏訪湖ハーフマラソン
- ・須坂健康マラソン10Km
- ・大町マラソン・東京マラソン

その他