

今年の夏は“頭”と“身体”を両方鍛えてバランスの良いランナーに変身

2009年9月1日発行ランナーズ第34巻第11号通巻449号 毎月1回1日発行昭和51年5月19日第3種郵便物認可

走る仲間の
スポーツ・マガジン

ランナーズ



9

2009
SEPTEMBER

ランナーズのホームページ
<http://runnet.jp/>

定価 680円
[本体648円]



30分で出来て効果も抜群！
岩本流、簡単、インターバル

失速の原因は脳の疲労にあった？

ランナー流、勝負脳の鍛え方

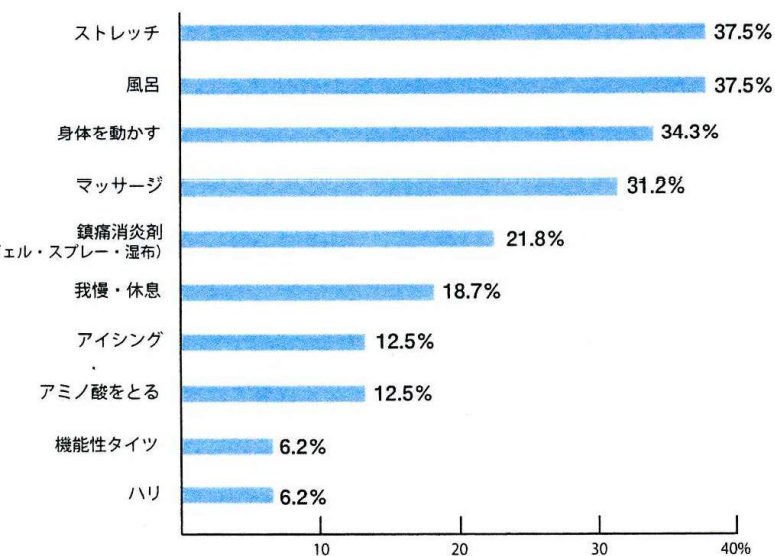
夏は涼しく読むトレーニング

ランニング検定

夏こそ弱点克服のチャンス
フォーム改善は日常生活から

75歳のサロマンブルー挑戦記
サロマ湖100kmウルトラマラソン

調査2 筋肉痛の場合、アナタなりの対処法は？（複数回答あり）



「TVを観ながら入念にストレッチやマッサージ」「ゆったりお風呂に入ります」「身体を動かして治す」というのが多かった意見。これらと併用して、「温冷交換浴を行う」「行きつけの鍼灸院に駆け込む」「鎮痛消炎剤のジェルを塗る」「アミノ酸をとる」「機能性タイツを着用」「プールで歩くと回復が早まる」といった意見も。「自然治癒力を高めるため、あえて何もしない」「筋肉痛はトレーニングの成果。痛みに悦びを感じる」というツワモノも！



専門家の目

湯澤 斎（日本体育協会公認スポーツドクター）

筋肉痛の主原因となるのは、筋肉が収縮方向とは逆方向に引きのばされながら力を発揮する運動。たとえば坂なら、上りより下りで起こりやすいのが特徴です。対処法としては適度な運動とストレッチの他、●十分な睡眠（成長ホルモン産生を促す）●お風呂（2～3日目にはジャグジーも有効）●栄養補給（豚肉・ヨーグルト・キウイ・グレープフルーツ

または100%ジュース・梅干・ご飯など。食べ過ぎは回復が遅れるので注意）●マッサージ（さする程度でも十分）などが有効です。「年を取った証拠」などと揶揄される遅発性筋肉痛は、肉体的な衰えにより若年時には強く感じなかった運動が強い負荷となってしまうことが原因。運動を継続すれば改善し、年齢とは関係ありませんのでご安心を。