

「完走請負人」の牧野仁監修

# 園内ランニング&ウォーキングマップ



標高1,100メートルの爽やかな高原で、無理なく楽しくランニング&ウォーキング。適度なアップダウンがあるコースなのでトレーニングにも最適です！



## 牧野 仁 氏

スポーツネットワークサービス 代表取締役・スポーツ実践アドバイザー  
ランニングコンサルタント 《完走請負人!》《旅RUN プロデューサー!》

1967年東京生まれ。アスレティックトレーナー、ストレンクス&コンディショニングトレーナーとして活躍。アスリートのケガの復帰から、競技力向上まで、様々な知識と経験を駆使して、市民ランナーの指導を専門に行うJapanマラソンクラブを設立。自身も、フルマラソン、トライアスロン、登山競走など、数々のエンデュランス系競技に出場経験がある。マラソン完走請負人として各地でコンサルティングを行っており、著書や監修DVDも多数。

2kmコース   
3kmコース 

看板   
コース各所に距離を記した誘導看板を設置しております。



お問い合わせ

ホテルグリーンプラザ軽井沢 TEL : 0279-86-4111 FAX : 0279-86-3801

〒377-1512 群馬県吾妻郡嬭恋村大字大前細原2277  
<http://www.greenplaza-karuizawa.jp/>

## 運動前・運動後には、正しいストレッチを。



右お尻と左の付け根(股関節)のストレッチ。このストレッチは歩幅を広くさせるために行う。方法、片方の足を一步下げて、膝の上に肘や手を置き顔を上げる。ポイントは前の足より膝が前に出ないようにしましょう。強度あがる場合は後ろの脚の膝を上げるとより伸びていきます。1回30秒程度を目安に伸ばしましょう。反対側も同じように行いましょう。



右のふくらはぎ(アキレス腱)のストレッチ。ふくらはぎは走る際に酷使するので方ならないようにするために行う。方法、片方の足を半歩下げて、太腿の上に手を置き顔を上げる。ポイントは後ろの足の踵が浮かないように注意する。1回30秒程度を目安に伸ばしましょう。反対側も同じように行いましょう。



左右の付け根(股関節)のストレッチ。脚の付け根は走ると固くなりやすいのでしっかり行いたい。方法、脚を開き、膝の上に手を置き顔を上げる、次に手を左右ねじるとよい。ポイントは顔が下がるとお尻が上がりストレッチ効果が低くなるので注意。1回30秒程度を目安に伸ばしましょう。



反対側も同じように行いましょう。



左の太腿(大腿四頭筋)のストレッチ。走る際に膝への負担が高いため特に太腿をしっかり伸ばし膝の負担を減らす。方法、片方の足首を左で持ち、顔を上げる。ポイントは片足立ちになるのでバランスが悪い場合はもう一方手で(右手)手すりなどを持つと安定する。1回30秒程度を目安に伸ばしましょう。反対側も同じように行いましょう。



反対側も同じように行いましょう。特に太腿の中央が良く伸びるようにしましょう。(両手で持つのでバランスが悪くなりやすいので注意する)



右の脇腹(側屈)のストレッチ。体のバランスを整えるストレッチ。方法、片方の手首を左に倒す。ポイントは足の幅を肩幅よりも広くすることでより伸びやすい。1回30秒程度を目安に伸ばしましょう。



反対側も同じように行いましょう。



左の肩(三角筋)のストレッチ。腕を振る際に肩が凝りやすいので方のストレッチで軽減させる。方法、左腕を伸ばし、右手で肘を持つ右方向に移動させる。ポイント、向きにより肩から背中まで伸びる。1回30秒程度を目安に伸ばしましょう。



反対側も同じように行いましょう。

## 正しいランニングフォーム

背筋を伸ばし、胸を張る。「気をつけ」の姿勢を意識する。これをキープすることが必要。気をつけの姿勢に下からを凹ますように意識できると更に走りやすくなる。



上り坂



歩幅を狭くすることで余計な筋力をつかわなく、息も上がりにくい。そのため、腕を細かく早くすることで自然と歩幅が狭まり走りやすくなる。

下り坂



脚への負担が大きい下り坂。負担を減らすために、肘を伸ばし腕をブラブラすることで膝の力が抜けて安全に走ることができる。