



ももち体育館 施設だより



9月の第3月曜日は「敬老の日」です。

長年社会や家族のために尽くしてこられた高齢者の方々へ感謝を伝える日として、1966年に国民の祝日となりました。

健康寿命を延ばすには、日々の運動が欠かせません。

特に高齢期ではバランス力を保つことが、転倒予防や自立生活の維持につながります。



9月16日（火）は定期休館日です



<トレーニング・健康豆知識講座>



「ランニングマシン」と「屋外ランニング」では、体への影響やトレーニング効果に違いがあります。今回はランニングマシンと屋外ランニングの違いについてです。

① 膝や足首への衝撃

ランニングマシンはベルト部分にクッション性があり、膝や足首への負担が少なめです。屋外はアスファルトなど硬い路面が多く、衝撃が大きくなります。

② 筋肉の使い方

マシンはベルトが後ろに流れるため、太ももの前側やふくらはぎ中心の動きになりやすく、地面を強く押す動きは少なめです。外ランは坂道や路面の変化により、臀筋やハムストリングス、体幹も多く使います。

③ 負荷の違い

屋外は風や路面抵抗があり、同じ速度でも心拍数や消費カロリーがやや高くなります。マシンで屋外ランニングに近づけるには、傾斜を1~2%つけるのがおすすめです。

④ 環境と安全性

マシンは天候や気温に左右されず、安全に一定ペースで走れます。屋外ランニングは景色や環境の変化を楽しめますが、交通や段差などへの注意が必要です。

使い分けの目安

ランニングマシン向き

天候が悪い日、膝や足首に不安がある場合、一定ペースでの練習に最適。

屋外ランニング向き

大会やレースの練習、景色を楽しみながら走りたい時、自然の負荷を活かしたい場合。

まとめ

どちらが優れているというより、目的や体調に合わせて使い分けするのがおすすめです。例えば、平日は体育館でランニングマシン、休日は屋外ランニングと組み合わせると、安全性と実践性の両方を高められます。秋の爽やかな空気の中で、自分に合ったランニングスタイルを見つけましょう。



ももち体育館では、X (旧Twitter) を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

