



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## ゼロからはじめるフルマラソン完走 vol.1

今月号の相談は40代の男性サラリーマンから。

「まったくの初心者が半年後にフルマラソンを完走するにはどうしたらいいか」というもの。

さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q**

これからジョギングをはじめようと思うのですが、できれば半年後にはフルマラソンを完走できるようになりたいと思います。普段、まったく運動していない中高年ですが、どのようにトレーニングをしていけばいいでしょうか。

**A**

まずは「フルマラソンを完走する」という決断をすることです。具体的にはランニング用のシューズを購入して、フルマラソンのレースにエントリーしてください。そうすることで自分自身を追い込み、目標達成への意志と行動が強固なものになるでしょう。

しかし、トレーニングに関してはしっかりと張り切りすぎないことです。日常的に運動をしていないとのことなので、まずは走れる身体づくりをしていくことが大切です。遠回りのように思われるかもしれませんが、最初は走るのではなく、ウォーキングから始めてみるとういでしょう。

**Q**

どのくらいの時間と頻度でウォーキングすればいいでしょうか。最初のうちは意気込んで毎日トレーニングをしたくなってしまうのですが、それではなかなか長続きせず故障のリスクも高くなります。1回30分を目安に、1日おきくらいの頻度でウォーキングをはじめるといいでしょうか。

**A**

ウォーキングするにあたって注意すべき点があります。ウォーキングの時点から正しいランニングフォームを意識して

ください。たとえば、初心者の方の多くは踵から着地し、つま先で地面を蹴るようにして歩いたり、走ったりしてしまいがちですが、それはけつしてエネルギー効率の良い歩き方、走り方ではありません。最初は違和感があるかもしれませんが、身体の重心の真下にあるツナ缶を、足裏全体（土踏まず部）でポンポンと踏みつぶしていくように着地することを意識してください。また、それに合わせてシツカリと腕を振ること

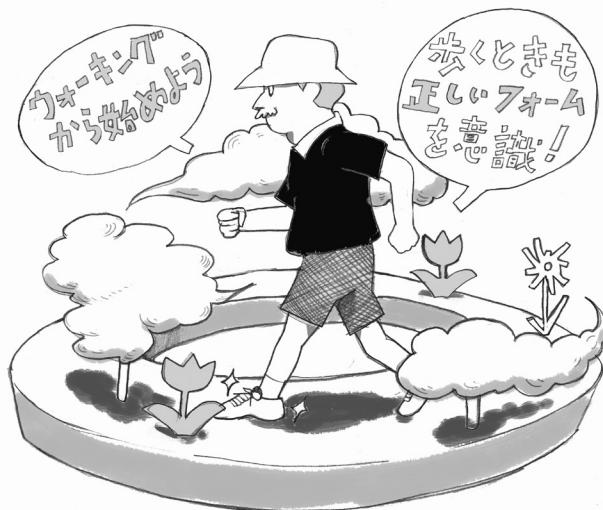
で、ラクに進むことができます。なると思えます。正しいフォームを身につければ、ムダなエネルギーを使わずラクに走れるようになります。まずはウォーキングでその感覚を養いましょう。

**Q**

どのくらいでジョギングに移ればいいのか。30分のウォーキングを苦もなく習慣化することができたら、徐々にジョギングに移行していくといいでしょう。ただ、その際もけつして焦らないでください。まずは10分歩いて5分ジョギングするといった具合に、ウォーキングとジョギングを交互に繰り返して、トータルで30分ほどトレーニングすることを目標にしてください。くれぐれも、自分の体力に合わせて、ムリなく強度を増やしていくってください。

**A**

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

http://sophia-seikotsuin.com

イラスト:丸子万葵