

第8回プログラム実施レポート



実施日: 25年11月30日(日)14:00~16:00

プログラム: 運動プログラム

“ラクに・たのしく・あんぜんに”ウォーキング＆ジョギング

運動が持つチカラについて学び、正しい姿勢とカラダの使い方を体験してもらいます。そして、歩いたり、走ったりすることが“ラクに・たのしく・あんぜんに”できることを体感し、運動を習慣にする一歩を後押しするプログラム。

参加者:

受講者9名、講師1名、オブザーバー6名(内、保護司の方3名が参加)

スタッフ2名(内ボランティア1名)

会場: 弘進ゴムアスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)会議室(4)

運営団体



〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602

☎: 022-762-5851 FAX: 022-762-5853

メールアドレス: info@retry-miyagi.org 担当: 今野、本間

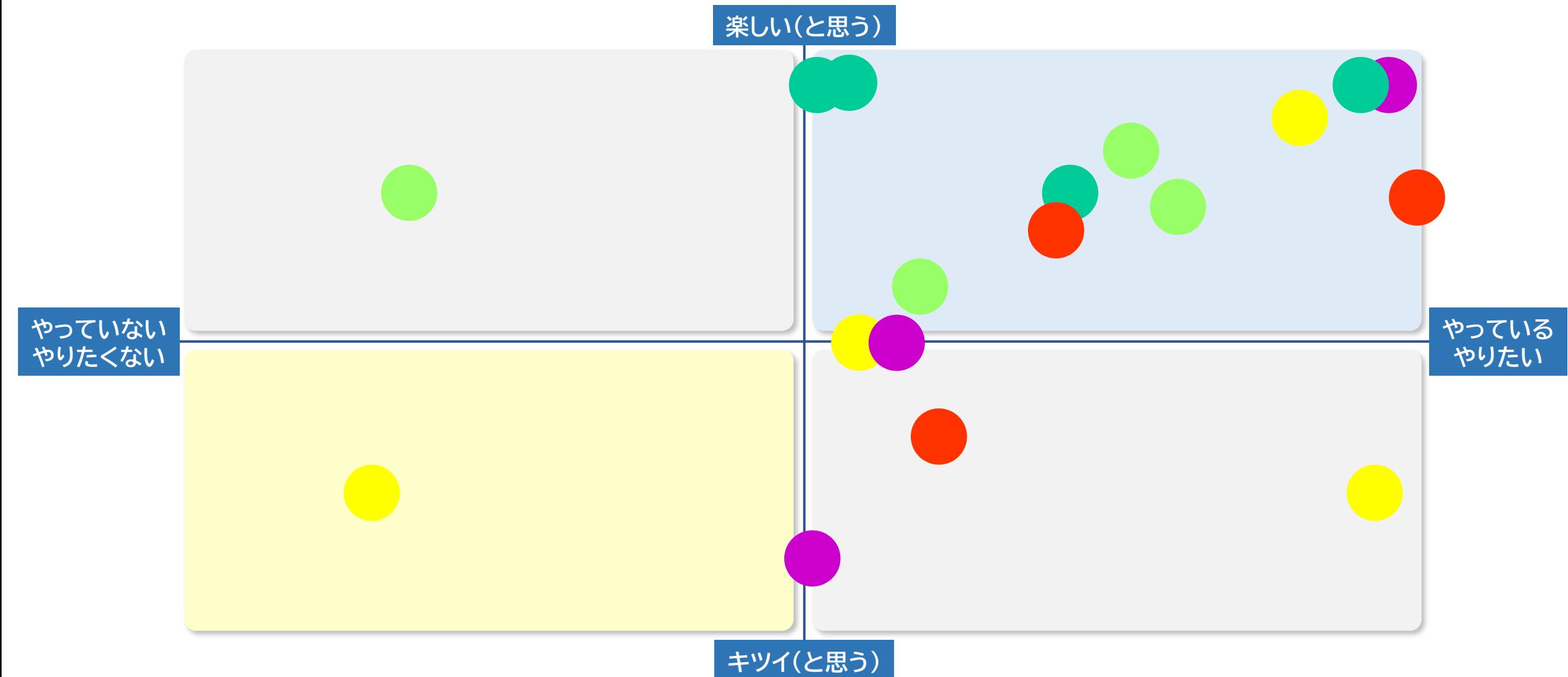


プログラム構成

- 14:00~14:05 プログラムの説明
- 14:05~16:00 運動プログラム:
“ラクに・たのしく・あんぜんに”ウォーキング＆ジョギング
 - 14:05~14:10 アイスブレーク(自己紹介)
「あなたは運動を習慣にしたいですか？」
 - 14:10~14:55 ラクに・たのしく・あんぜんに運動を続けるために、お伝えしたいこと
グループワーク:「歩く」と「走る」この2つの違いはなんだろう?
知識-1:「自分にあった心拍数は?」「運動強度と脳への効能」
個人ワーク:自分の目標心拍数を計算してみよう!
知識-2:ランニングの科学的アプローチ
基本-1「靴の正しい履き方」と「正しい姿勢」
基本-2「正しい姿勢」で「ラクにカラダを動かす」
基礎ドリル実践:“ラクラク・ウォーキング”を体験してみよう
 - 14:55~15:05 休憩＆雑談タイム
 - 15:05~15:50 ストレッチ＆基礎ドリル実践:“ラクラク・ジョギング”を体験してみよう
どうしたら運動を習慣にできるのか:「ベイビーステップと三日坊主」
 - 15:50~16:00 アンケート記入と感想全体共有
- 16:00~16:10 次回以降のご案内、他

アイスブレーク: あなたは運動を習慣にしたいですか？

今の気持ちに合う枠にシールを貼って、グループ内で自己紹介してみましょう！



自己紹介



25.10.26金沢マラソン2025



本間 巧(62才、北海道二海郡八雲町産)

NPO法人Switch 法人本部

日本ランニング協会認定ランニングアドバイザー

趣味:マラソン、特技:ランニング

始めたきっかけは2011年震災後の秋、ズバリ **ダイエット!**

翌年5月、初のハーフマラソンにチャレンジ、ゴールの達成感＆その後のビールの旨さの虜に！

ランニングの転機は2020年末、**合わないシューズ + 走り過ぎ + “練習後ケアを怠り”**の結果、

半月板損傷一歩手前を経験。スロージョギングの理論を取り入れた練習で復活。

走りを見直すため「ランニングアドバイザー」資格を取得。

練習会などで**“ラクに” “たのしく” “あんぜんに”**走るコツの伝道師をやってます

主なフルマラソンの記録;(通算24回出場/12年間)

つくばマラソン2013	3:27:01(初フル)	東北・みやぎ復興マラソン	3:37:54
盛岡シティマラソン2022	3:24:09(PB)	湘南国際マラソン2024	3:36:35
つくばマラソン2023	3:25:14	勝田全国マラソン2025	3:37:36
おきなわマラソン2024	3:45:32	金沢マラソン2025	3:37:55



ラクに・たのしく・あんぜんに運動を続けるために

お伝えしたいこと

- 靴を正しく履く
- 正しい姿勢を身につけて、ラクに歩いたり、走ったり
- 準備運動: やるなら動的ストレッチで
- 年齢や心肺能力に合った心拍数で
- 運動後は、足・脚のケアと、静的ストレッチで伸ばしてね
- 運動したじぶんを褒めてあげてね！
- バイビーステップで、三日坊主もOK



ぼく、サボり得意！



グループワーク:「歩く」と「走る」この2つの違いはなんだろう？

何が違うのか、グループで話して書き出してみましょう！

歩く

- ゆっくり自分のペースができる
- 景色を楽しみながらできる
- 疲れにくい(x2)
- 遅い(x2)
- 片足が地面に着いている
- 意識しない

走る

- 息が切れる、息があがる
- 走りで35km/時が出る
- 疲れやすい(x2)
- 速い(x2)
- 両足が離れる
- 意識する
- リズムがある
- 転びやすい

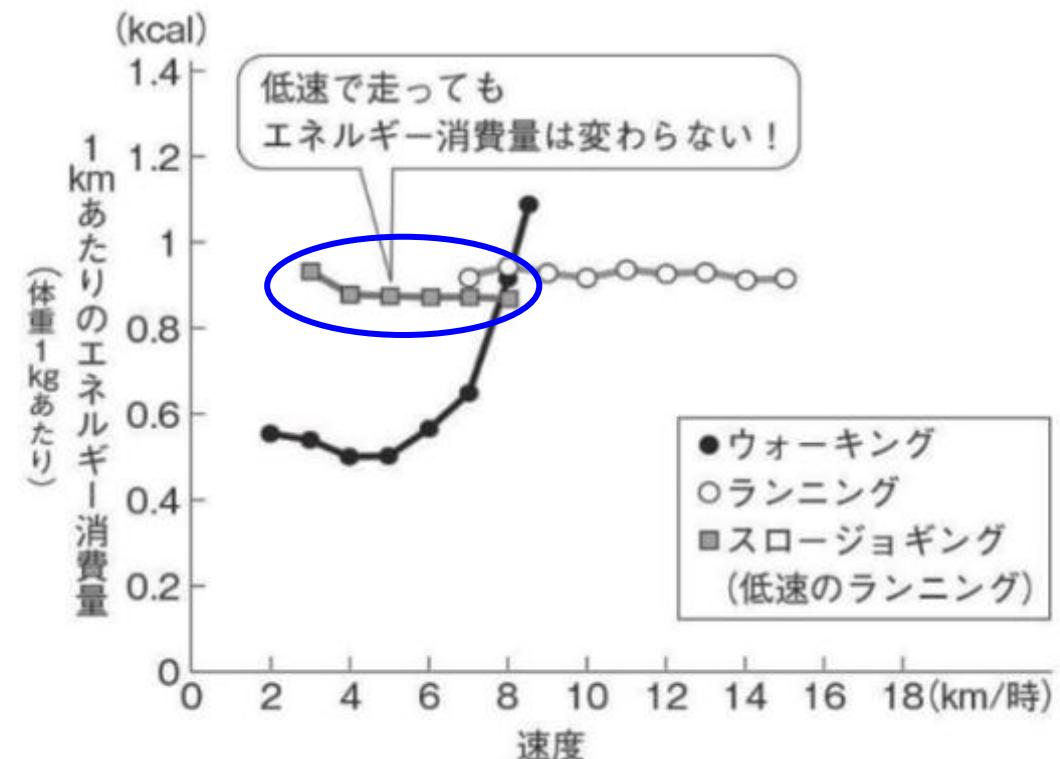


3グループに分かれてディスカッション→いずれも正解で、素敵な回答がたくさん挙がりました。動作として違いは、「片足が地面に着いているか、両足が一瞬離れるか」と、「もも上げがあるか、(ほぼ)ないか」の2つ。

「歩く！」と「走る！」、その違いはなにか



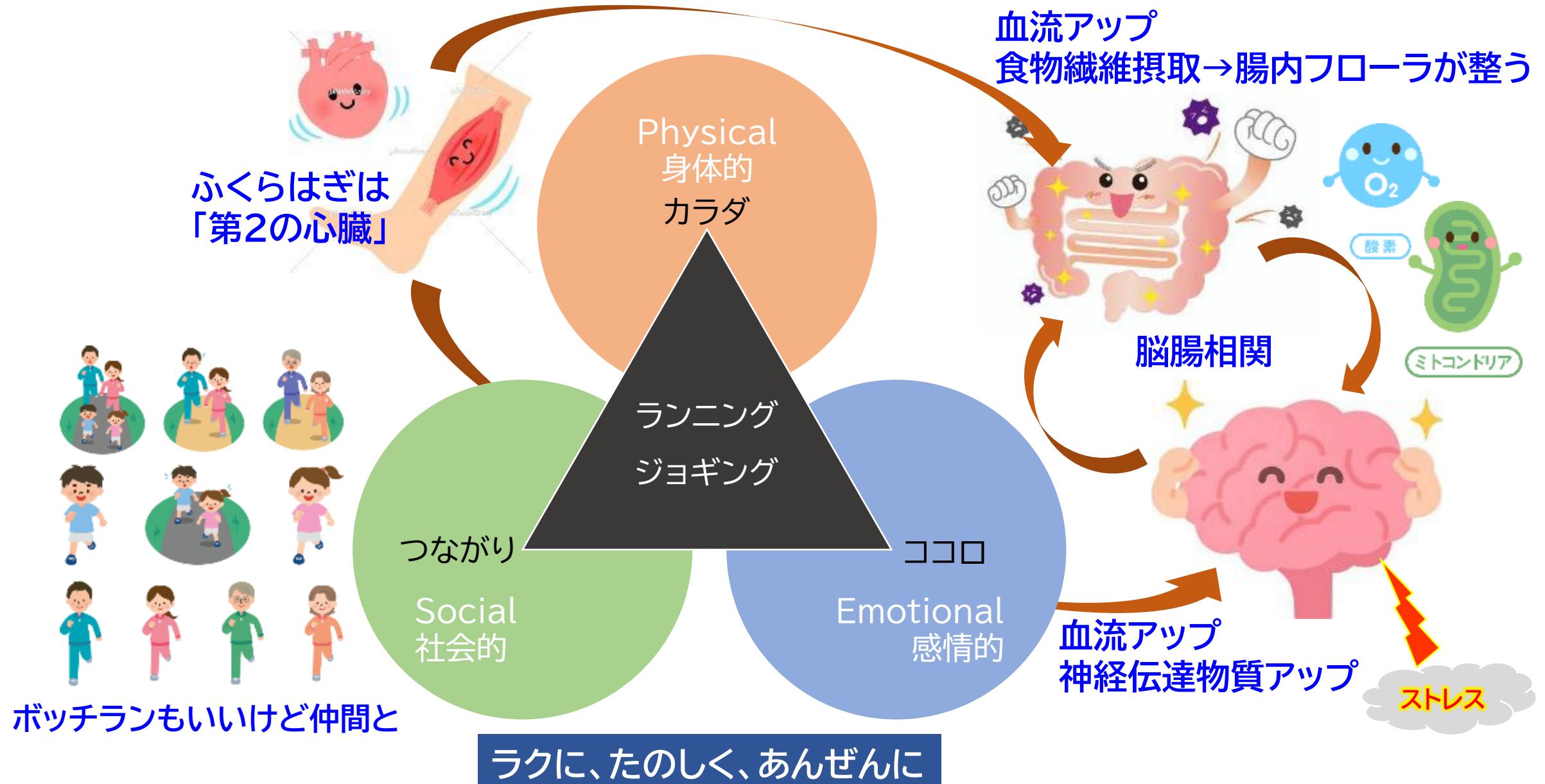
ゆっくり走ったとき(スロージョギング時)
移動1kmあたりのエネルギー消費量



ゆっくり走っても、移動1kmあたり約1kcal消費するエネルギー効率は変わらなかった。
(北嶋康雄 他『ランニング学研究』25(1): 19-27, 2014より改変)

(出所) 『ランニングする前に読む本』 (講談社)

“私が考える“ランニング・ジョギング”的意義



知識-1 「自分にあった心拍数は?」「運動強度と脳への効能」

目標心拍数を計算してみよう

目標心拍数 = { 220 - 年齢 - 安静時心拍数 } × 運動強度(%) + 安静時心拍数

簡易式:目標心拍数 = (220 - 年齢) × 運動強度(%) … 運動習慣の有無を考慮できていない

運動強度の目安;

①最大:90~100%…しっかりトレーニングをしていないと危険

②きつい:80~90%…ほぼ全力で5~10kmを走る強度

十分なトレーニングをしていないと危険

③普通:70~80%…有酸素運動能力の向上、ハーフ~フルマラソン

④軽い:60~70%…基本的な持久力の向上、脂肪燃焼に効果あり

適度な運動強度

⑤非常に軽い:50~60%…基礎的な運動、運動不足解消に効果あり

脳の活性化する部位;

視床下部:生殖や代謝を司り強くたくましく生きる力につながる部位。神経伝達物質の分泌が促進され、覚醒や高揚を感じる。

46野:ビジネスでの生産性に直結する部位。認知症、アルツハイマー、うつ病、統合失調症、自閉症などはこの部位の機能低下によって発生する

海馬:食欲など欲求を穏やかにし認知機能を高める。継続的に運動することにより神経の新生が促され、ストレスで疲労、委縮した脳を回復することもわかっている

【ランニングは最高のアンチエイジング21】

ランニングは脳にいい！ペースによる効果を活用しよう

出典:<https://runnet.jp/topics/report/220518.html>より本間作成

出典:ランニングアドバイザー資格認定通信講座テキストより本間作成

個人ワーク:自分の目標心拍数を計算してみよう!

1. $220 - \text{年齢} = a ()$

2. $a () - \text{安静時心拍数} () = b ()$

3. $b () \times \text{運動強度} () \% = c ()$

4. $c () + \text{安静時心拍数} () = d ()$
目標心拍数

安静時心拍数の測り方

朝、目が覚めたら、手首で15秒間脈拍を数え、4倍して1分間の心拍数を計算し、記録しましょう。

安静時心拍数は、日々のストレス状態で変わります。

できるだけ毎日測定し、今日のコンディションを把握しましょう。

運動強度の目安:脳の活性化する部位を参考にして、次のステップで取り組んでみましょう。

日常の運動習慣によって、適正な運動強度は変化します。

① 初めは、「非常に軽い」50~60%程度でやってみましょう。

② 3ヶ月~半年くらい続けていくと、安静時心拍数が下がってきます。

③ そうなったら次の段階の準備完了です、「軽い」60~70%に上げて継続してみましょう。



心拍数や睡眠の質、酸素濃度などが
測れる「スマートリング」という商品がある

知識-2 ランニングの科学的アプローチ

重力と慣性力、外部抵抗力(地面反力)、筋収縮が生み出す張力、摩擦抵抗力

生理学的エネルギー + 力学的エネルギー = パフォーマンス

フルマラソンで必要なエネルギーはどれくらいか？

【簡易式】 体重(kg) × 走った距離 = 消費カロリー

例: 体重 50kg × 42.195km = 2109kcal

エネルギー源

- ① 糖質=グリコーゲン…筋肉中に300~500g程度蓄えることができる ⇒ 1,200~1,500kcal
- ② 脂質…体脂肪1kgで7,200kcalのエネルギーを持つ

エネルギー源の燃焼

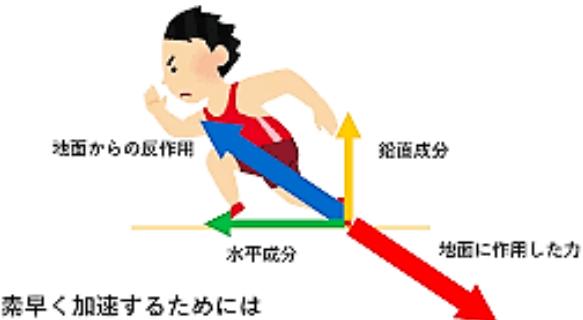
- ① 糖質が燃える時: きつい運動 ⇒ AT値(無酸素閾値) ≈ LT値(乳酸作業閾値)
- ② 脂肪が燃える時: 楽な運動

身体運動力学的アプローチの理解: エネルギー消費の少ない動き(ランニングエコノミー)

効率の良いランニングフォームとその習得

効率の良い動き・フォーム: 身体運動力学(バイオメカニクス)

ヒトは地面からの反作用で前に進んでいる



*自分の力(エネルギー)をできるだけ
使わない走り方を目指す

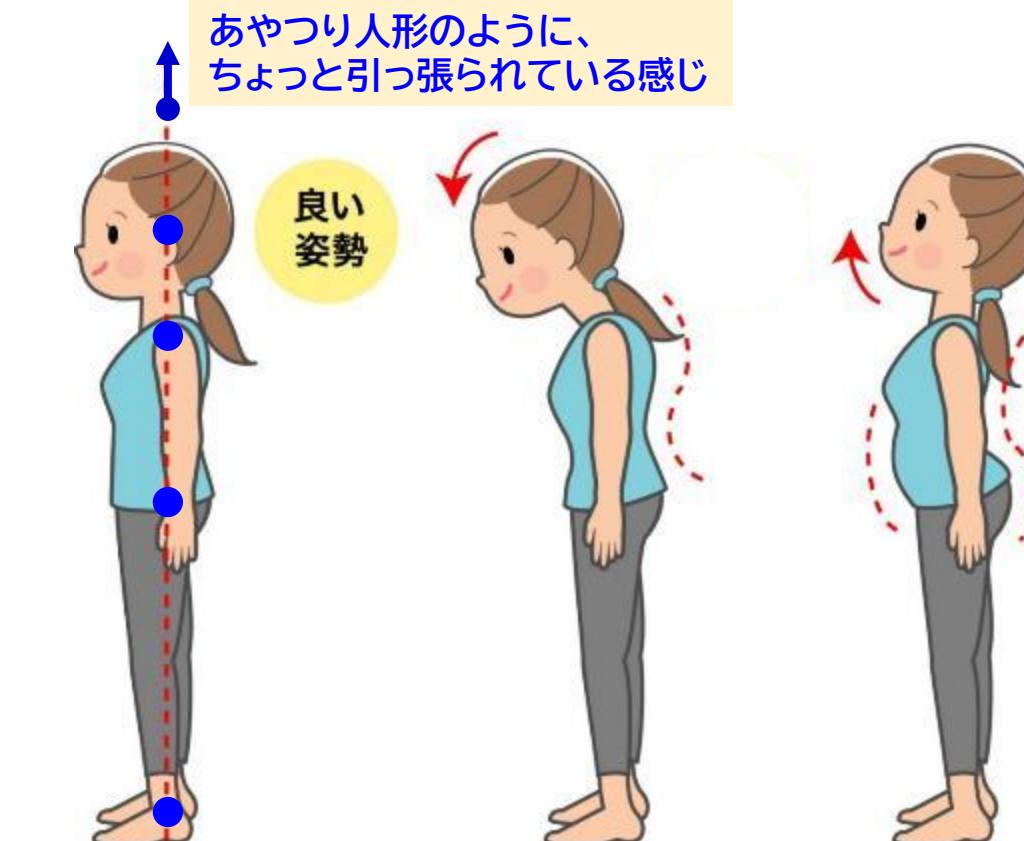
基本-1 「靴の正しい履き方」と「正しい姿勢」

靴の正しい履き方



片足の骨の数:28個
とても複雑で、崩れやすい

正しい姿勢



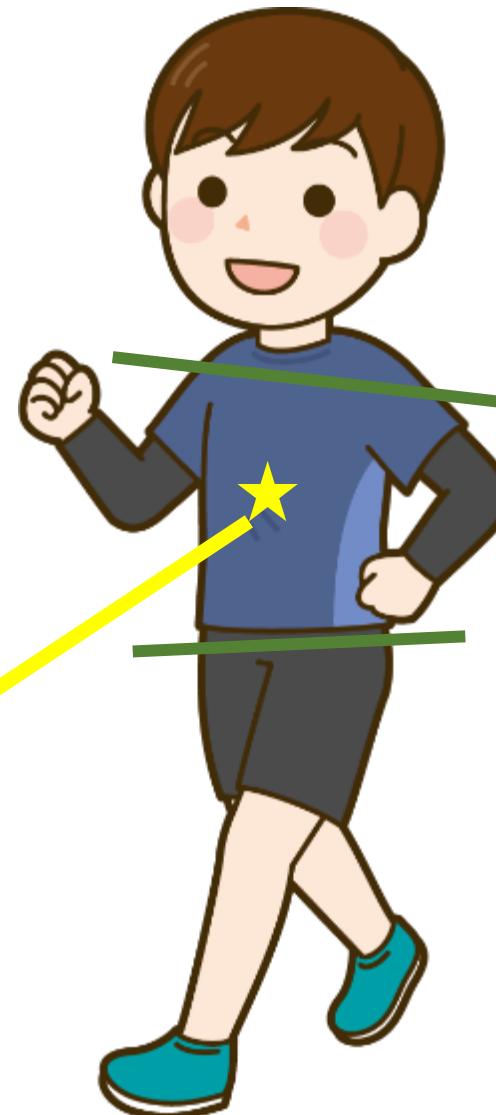
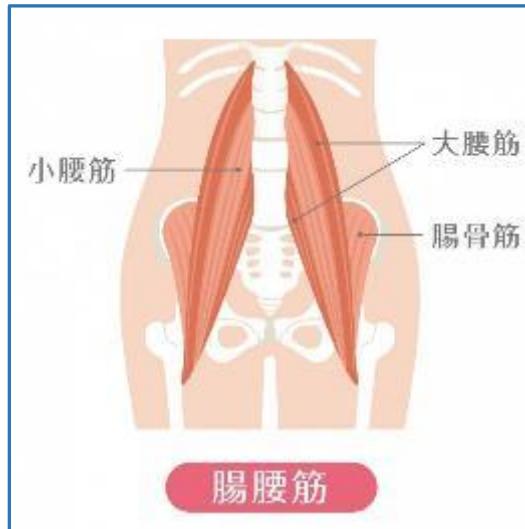
耳ー肩ー腰(骨盤)ー足首が、一直線！

基本-2「正しい姿勢」で「ラクにカラダを動かす」

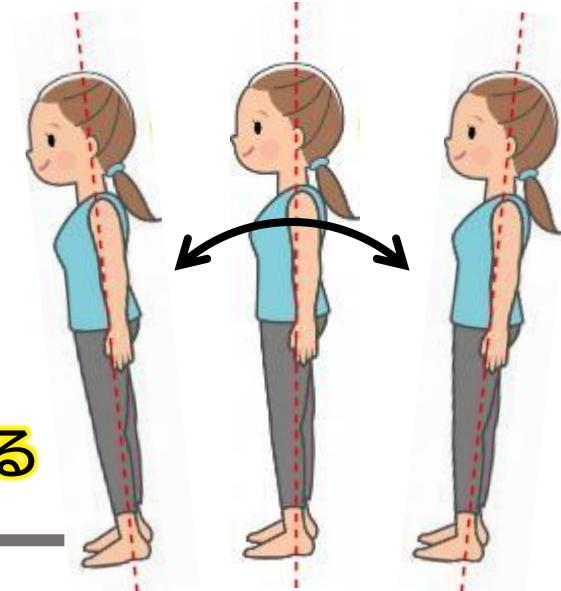
ラクにカラダを動かすには

【意識を変えましょう】

今日から自分の脚は、
みぞおち～下



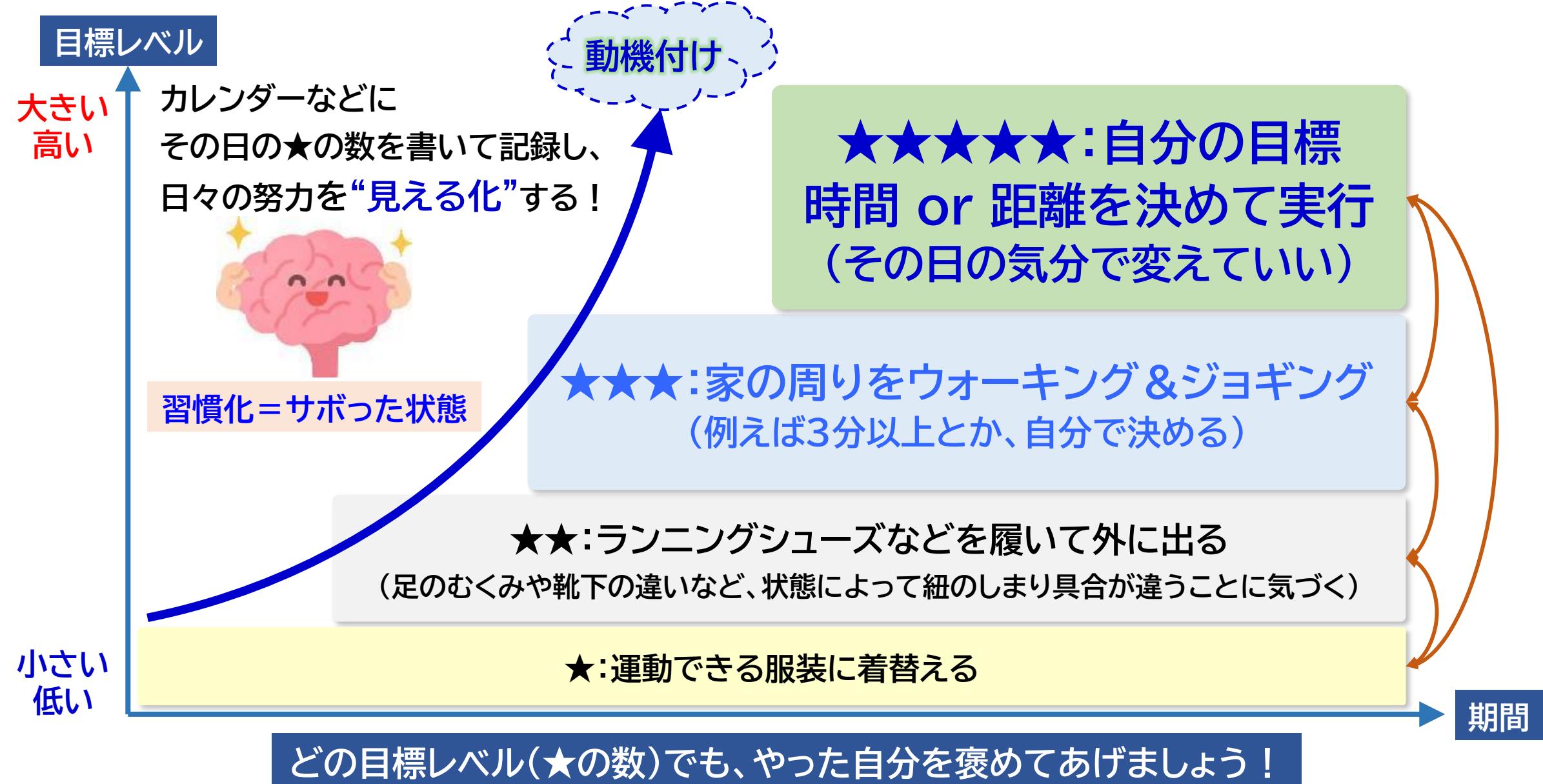
グラグラ
↓
「おっと」
1歩、足が出る



- ① グラグラで動き出しやすい姿勢
- ② 最初の1歩は反射神経で
- ③ 着地のポイント: その場で軽くジャンプ
- ④ + 前傾で前に進む(両足→片足)
- ⑤ 肩と骨盤はクロスモーションで

さあ、実際にやってみましょう！

どうしたら運動を習慣にできるのか:「ベイビーステップと三日坊主」



受講者コメント

リ・トライ！プログラム受講後アンケートより

【質問】自身が成長したと感じられる点や、今後の仕事や生活に役立つと思うことを教えてください。

- いつもウォーキングや軽いジョギングをするので役に立ちました。
- ウォーキングのやり方が役に立った。
- ウォーキングするときに正しいやり方で今後歩いていきたいと思いました。
- 体力に自信がないのですが、ウォーキングは役立ちそうだと思いました。
- 運動することで健康を維持できるのは大切だと思いました。
- 体を動かす仕事をしていますが、中々運動不足の感じがあります。体の使い方などを勉強できて良かった。
- 仕事が肉体労働なので、身体の動かし方や、労働後のストレッチなど、知つて得する事ばかりだった。
- 楽な体の動かし方が、今の自分には楽なことじゃないと気づいた。なにごとにも楽になりたい。
- 体に体力がついたのと、運動とか少し体力がぬける事が様々ありましたので、楽しい事を考えながら明日から頑張るぞ。



【質問】プログラムの改善点や、その他感じたことを自由にお書きください。

- 次回も体を使うイベントとの事で楽しみにしています。
- 外で本格的にウォーキングやジョギングができたらよかったです。
- 今まで通りでお願ひします。
- 久々に体を動かすのも大事だなと思いました。
- また次回参加させて下さい。
- 個人的には、体力があまっているので、もっと強度の高い運動があつても良かった。
- 今日はこのような会を開いていただきありがとうございました。
- 体力はいいなあと思った事でした。



オブザーバー参加者コメント

リ・トライ！プログラム受講後アンケートより

【質問】自身が成長したと感じられる点や、今後の仕事や生活に役立つと思うことを教えてください。

- 明日からウォーキングを再開したい！
- 体が軽くなった。皆と出来たことが良かった。
- 生活習慣の改善に役立ちました。
- 「ベイビーステップ」で小さい目標を決めて運動(読書など)することで、自信につながると感じました。

【質問】プログラムの改善点や、その他感じたことを自由にお書きください。

- すばらしい内容でした。
- 第1回目なので、次回等に答えてみたいです。知人の先生方にも声をかけてみたい。コミュニケーションがとれる。
- 体験型のプログラムでとてもよかったです。また、機会があれば別のプログラムにも参加したいです。



総括コメント

「体に体力がついてきたのと、運動して少し疲れが抜ける感じがありました。楽しいことを考えながら、明日からまた頑張ろうと思えました。」「体験型のプログラムプログラムでとてもよかったです。機会があれば別のプログラムにも参加したいです。」

11月30日、弘進ゴムアスリートパークにて “ラクに・たのしく・あんぜんに”ウォーキング＆ジョギング講座を開催しました。（*インフルエンザだった私は駐車場から見守ることになりました。。。）

今回はランニングアドバイザー資格を持つ講師が登場。「歩くことと走ることの違い」から始まり、走ることと脳の関係、姿勢や靴の履き方などの基本を座学で学び、その後ストレッチから実際のジョギングまでを体験。

最後に運動という「良い習慣」を持続するための「ベイビーステップ」という考え方まで、盛りだくさんの内容でした。

あらためて振り返ると、本来彼らが成長の中で身につけるはずだった“体を動かす楽しさ”や、“生き抜くための工夫”、そして“人生を前向きに進めるためのTips”を、もう一度学び直す時間になったように思います。

回を重ねるたびに増えていく、ボランティアのみなさん。その温かいまなざしに見守られながら、参加者にとってこの社会はどのように見え始めているのでしょうか。

少しずつ、一歩ずつ、確かな変化が生まれています。

次回プログラムは12月20日。クリスマス前にもう一度、「チーム対応レクリエーション大会」を実施します。
今回も、楽しい挑戦と小さな成功体験が生まれる時間になりそうです。



（代表理事 FBより一部編集し引用）