



スポーツオーソリティは“**ビギナーランナー**”を応援します。

せっかく始めたランニングが3日坊主にならないよう、計画的に“**心地よい汗**”を楽しみましょう！

これからランニングを始める方へ『**3つのアドバイス**』!!

少しずつ走る時間をのばそう！

初心者は、最初はウォーキングからスタートし、慣れてきたら週に1～2回、5km以内をゆっくりジョギング。最初は一度に長く走るより、こまめに走るようにします。月間走行距離10～40kmを目指し、走った記録(距離・時間・体調など)をつけていきましょう！

マイコースを作ろう！

無理なく目標達成できるよう、平坦で信号の少ない道路を選びましょう。途中でトイレや水場・自動販売機があればベスト。自宅近くの公園やランナーの多い周回コースなどがお勧め。速いランナーに惑わされず、あくまでもマイペースで走るよう心がけてください！

景色や音楽も楽しもう！

記録やスピードにこだわってばかりいると続きません。ランニングは継続こそ、楽しみが増えます。そのためにも、周りの景色や音楽を楽しみながら、おしゃれなウェアやシューズで走ったり、とにかく「**楽走**」することでランニングを続けましょう！

■ キャップ

炎天下による**熱射病対策**や**寒さ対策の必需品**です。(通気性、防水性のものを選びます)

■ サングラス

まぶしさを妨げ、**優しく目を守ります**。また暑い夏の日には涼しく感じます。

■ 腕時計

計画的に**目標達成する為の必需品**。気軽にラップや心拍数を測れるものもあります。

■ ウエストポーチ

汗拭き用の**ハンドタオル**、鍵、小銭、鉛、チョコレート、ティッシュなどを入れて走ると便利です。

■ サプリメント

ある程度慣れてきて、長い距離または長時間走る場合には、エネルギー源となるブドウ糖、アミノ酸、塩分などのサプリメントも用意しましょう。

■ スポーツドリンク

脱水症状にならないように、「**のどが渇く前に**」が基本。特に走る前・走った後は必ず水分補給をします。

■ パンツ

ハーフパンツ/ロングパンツなど、**吸汗速乾の機能性パンツ**がお勧めです。

■ ソックス

5本指は素足感覚で指が快適に動くだけでなく、スレ防止やマメ防止にも役立ちます。

■ シューズ

自分の**レベル・目的に合ったシューズ**選びこそが、ランニングを始める第1歩です。

■ 携帯音楽プレーヤー

ランニング用に作られた音楽があなたを応援します。iPodとNike +の組み合わせでは、お気に入りのリズムに合わせて、走行時間や距離、ペース、消費カロリーがリアルタイムでフィードバックできます。

*交通量の激しい道路では、周囲の音が聞こえるよう、音量には注意しましょう。

**RUNNING
ITEM
CHECKLIST**



■ 日焼け止め

春から夏にかけて、特に女性には**紫外線(UV)対策**として日焼け止めクリームが必需品です。

■ ウィンドブレーカー

夏でも薄手で長袖のウィンドブレーカーがあると便利です。早朝や夜など**思いのほか気温が下がる**こともあり、また突然の雨からも肌を守ってくれます。

■ シャツ

Tシャツ/ロングTシャツなど、いずれも**吸汗速乾の機能性シャツ**がお勧めです。

■ 手袋

夏は手袋を汗拭き代わりに着用すると便利。秋冬は手を保温することで、身体全体の寒さをやわらげます。

■ ランニングスカート

女性に大流行のランスカ。身体シルエットを気にせず**タイツやスパッツをはける**ので嬉しいアイテムです。明るく華やかな色でタイツとのカラーコーディネートを楽しめます。

■ タイツ

ハーフタイツ/セミロングタイツ/ロングタイツがあります。**着圧もいろいろなものがあります**ので、試してみましょう。

■ 夜間走行グッズ

夜間の**安全なランニング**には、光や車のライトを反射するテープやバンドが必需品です。