



東海国公立大学陸上1500m 優勝!



トモラン強化プロジェクトのメンバー、金子雅也選手(静岡大学 浜松西高卒/トモラン担当コーチ 山本功児)が、東海国公立大学陸上の1500mで優勝しました。金子選手は、今年4月に1500mで自己ベストをマーク、全国大会出場を目指しています。今回は勝ちに集中、残り300mからスパートして優勝しました。この経験を糧に来年の西日本インカレ優勝、全日本インカレ出場を狙います。今後とも強化選手へのご声援のほど、よろしくお願いいたします。



↑1500m優勝した金子選手(静岡大)のラストスパート姿

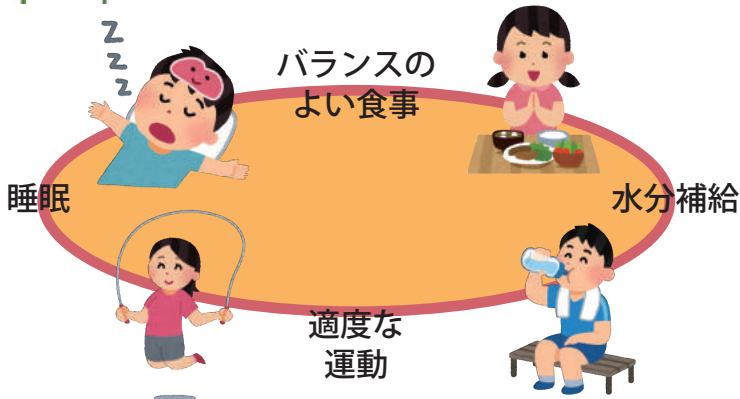
TOMORUNサポーター募集中!

詳細はコチラ→<http://tomorun.hamazo.tv/>



ランする女性に、ちょっとイイ話

～夏に負けるな! 頭寒足熱で快適睡眠～



暑い日が続いていますね。この時期は『夏バテ』なんてワードを耳にすることも多くなります。今日は『快適な睡眠のとり方』についてのお話です。皆さんは『頭寒足熱』という言葉を知っていますか? 文字通り『頭を冷やして足を温めること』です。ランナーは普段からトレーニングのから走っていない人よりも頭が熱くなっている傾向があります。そんな状態では脳が休まずせっかくの睡眠の効果も半減、翌日は疲れが抜けないうまま…なんてこともおきてしまいがち。『頭寒足熱』はそうならないための合言葉でもあるんです。やることはただひとつ。頭を冷やしながらか寝るだけ。就寝前に軽くストレッチをしたら氷枕を準備! だんだん冷えてくる頭と共に、心地よい眠気がやってくるはず。薬局には冷凍庫に入れるだけで使えるアイスまくらなる便利アイテムもあるのでぜひ1度試してみてくださいね。やみつきになること間違いなしです! また、今の時期はトレーニング時に帽子をかぶっている方が多いと思います。帽子は直射日光から頭を守ってくれる反面、頭に熱気がこもりやすく、場合によっては熱中症の原因になってしまうこともあります。トレーニングの際は、定期的に帽子を外し、熱を逃がしてあげるように心がけましょう。

ちょっと覗き見!

TOMORUN的トレーニング

TOMORUNでは、積極的に縄跳びが取り入れられています。縄跳びはボクサーか子どもの為のものと思ってはいませんか? 短時間・手軽にトレーニングが出来るため、暑い今の季節にもぴったり。一家に一本準備しておくのと便利です。

効果① コーディネーション効果

縄跳びをするときは人は無意識にたくさんの動きをしています。腕を回す、ジャンプする、縄を踏まないように注意する…。動きをイメージしながら身体を使うので、自然にコーディネーション能力がアップします。

効果② 有酸素運動・筋トレ効果

縄跳びは全身を使った連続運動。ランニングと同程度もしくはそれ以上の効果があるとも言われています。時間がないうときや、走る気分が沸かないときは、気分転換に縄跳びを10～20分行うのもオススメです。

効果③ 俊敏性・機敏性のアップ

縄跳びを飛ぶにはリズムが大切です。つま先に重心を置きながら継続的な動きしていきますよね。どんなスポーツにも必要な能力なのでやっておいて損することは絶対にありません!



※足、膝、腰など身体の調子がよくない人は無理をしないでください。やりすぎはケガの原因になりますのでご注意ください。

↑練習風景

【8月の予定】

31	1 *強化育成P (四ツ池)	2 *心臓 (Any集合) 18時～一部 19時～二部	3 *心臓 *19時～ランステ	4 *心臓	5 *心臓 7時～ 中田島台同練習	6 *心臓
7 *心臓 16時半～ 幼児(浜松城) 19時～一般・Jr (四ツ池)	8 *心臓 *強化育成P (四ツ池)	9 *心臓 (Any集合) 18時～一部 19時～二部	10 *心臓 *19時～ランステ	11 *心臓	12 *心臓 7時～ 中田島台同練習	13 *心臓
14 *心臓	15 *心臓	16 *心臓	17 *心臓	18 *心臓	19 *心臓	20 *心臓
21 *心臓 16時半～ 幼児(浜松城) 19時～一般・Jr (四ツ池)	22 *心臓 *強化育成P (四ツ池)	23 *心臓 (Any集合) 18時～一部 19時～二部	24 *心臓 *19時～ランステ	25 *心臓	26 *心臓 7時～ 中田島台同練習	27 *心臓
28 *心臓 16時半～ 幼児(浜松城) 19時～一般・Jr (四ツ池)	29 *心臓 *強化育成P (四ツ池)	30 *心臓 19時半～座学 (Any全講堂)	31 *心臓 *19時～ランステ	1	2	3

8月は夏休みがございます。思いっきり遊んでください。