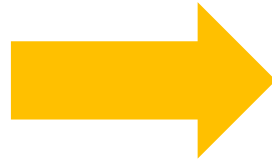


館澤選手おすすめのトレーニング①

「ペダリング」で腹筋と体幹を強化し、美しいフォームで走ろう！

ランニングは走り出したらゴールまで止まることはありません。自転車のペダルをこぐように行い、腹筋を鍛えます。

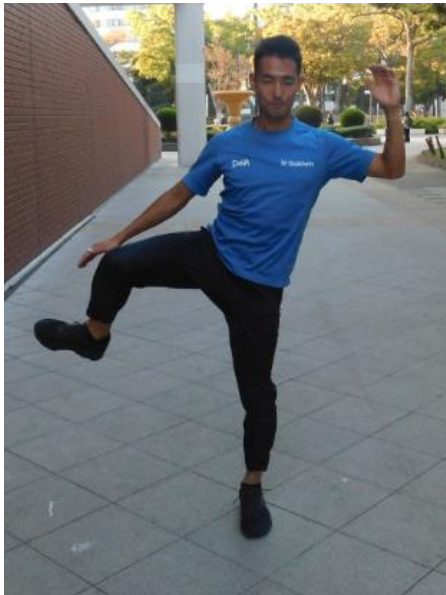


- ①仰向けになり、顎を引いて上半身を少し浮かせます。
- ②左右交互に、自転車のペダルをこぐように足を入れ替えましょう。
- ③膝を引き付けるときは、つま先がしっかり立っていることを確認しましょう。
- ④無理をせず、1セット10回くらいから始めます。

館澤選手おすすめのトレーニング②

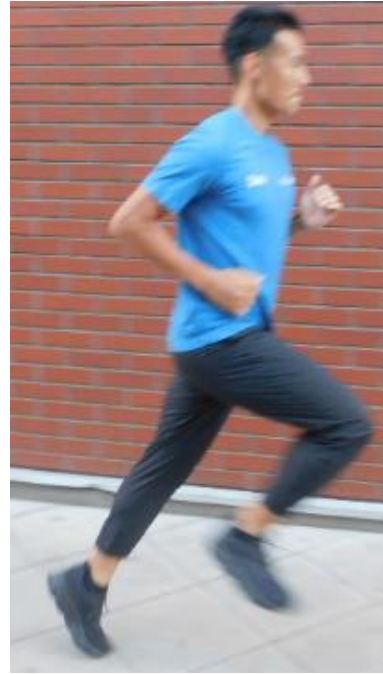
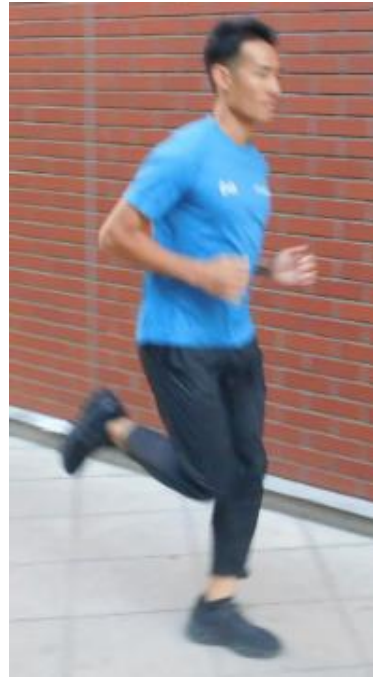
股関節のウォーミングアップ

股関節の可動域を広げ、効率の良いランニングフォームを目指そう！



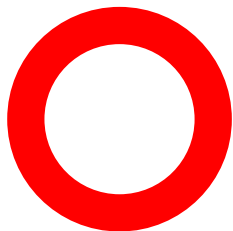
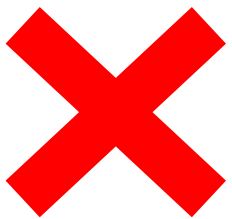
- ①股関節を後ろから前に大きく動かして可動域を広げます。
 - ②上半身が傾いたりしないように意識しましょう。
 - ③足を上げたときは、つま先が下がらないように意識します。
- ※つま先が下がると着地のバランスが悪くなります。

館澤選手 ランニングアドバイス



- 足を回転させるときにつま先が下がらないように意識する
(つま先が下がると着地の姿勢が崩れます)
- つま先がしっかり上がると脚の回転がスムーズになりペースも上がります。

館澤選手 ランニングアドバイス



(写真左)

前傾しすぎて腰がつぶれると疲労がたまり、故障の原因になります。

(写真右)

無理のない自然な姿勢での走りを意識しましょう。

館澤選手にインタビュー

●かながわ駅伝の思い出（中山中学時代出場）

社会人ランナーも参加しており、レベルの高いランナーと関われる貴重な機会でした。当時の自分としてはレベルの高い横浜市の中
学の中で代表に選ばれたことを誇りに思っていました。

●駅伝、長距離を始めたきっかけ

中学生の時、駅伝大会に誘われ、初めて走った時に自分が周りより速く走れることに気づいた。その経験がうれしくて、長距離や駅伝にのめりこんでいきました。



館澤選手にインタビュー



● 駅伝、長距離の醍醐味

今も駅伝が一番好きという気持ちがあります。

陸上競技の中で数少ない団体競技であり、自分の力を発揮できたとき、それがチームの成績に直結していくところも醍醐味です。

逆にそれがプレッシャーになることもあるが、そこも含めて駅伝の良さだと思います。