



お昼寝は夜の3倍の効果？！



まだまだ残暑が厳しいですね。夏の疲れも溜まっているのではないのでしょうか？
そんな時は、お昼寝をしてみたらいかがでしょうか？実はお昼寝は、夜の3倍の効果があると言われているそうです。昼食を召し上がった後、たまには少し横になってみるのも良いかもしれませんね。
ちなみに・・・お仕事されている方は横になるのは難しいですよね。座ったまま楽な姿勢になり15分程のお昼寝でも効果はあるようです。
疲労回復させながら、厳しい残暑を乗り切っていきましょう！！

夏のトレーニングは世界遺産で



2013年6月23日、富士山が世界遺産に登録されました。その影響で今年の夏は富士山に登ろうと思った方も多いと思います。私はこの夏にマラソンのトレーニングとして富士山に6回登りました。そのきっかけとなったのは、実業団時代のコーチに夏場のトレーニングについて相談をした時、「自分が静岡にいたら選手を毎週富士山に登らせるよ」と言われたことからでした。加えて、知人より2011年に富士山に千回登ったという沼津市在住の實川欣伸さん本を借りて、實川さんは富士山に1年で200回以上登り、1日に6回登るなどの記事を読み、自分も富士山に登ってみようという気になりました。



初回は6月下旬の山開き前でした。富士山への登頂ルートは4つありますが、まず自宅より一番近い富士宮口から登りました。富士山に登る時は朝3時起床、準備をして4時前に自宅出発、5時頃より登山を開始します。2回目も富士宮口より、3回目は登り口までマイカー規制のない御殿場口から登りました。富士宮口から山頂までは約5キロの距離ですが、御殿場口から山頂まではその倍はあります。きついルートなので人気がないため登山者も少ないからマイカー規制も行われません。初めての御殿場口からの登山の感想は「ひたすら長い」です。山小屋も少なく、シグザクの砂道を永遠に登っていきます。8合目付近からは溶岩などがあり、他のルートと同じような登山道となりますが、とにかく長い。しかし山頂に着くとその苦しさはすぐに忘れてしまいます。御殿場口の下山ルートは砂を駆け下りる「大砂走り」があります。とてもスピードが出て楽しかったです。登りには3時間半ほどかかりますが、下山は大砂走りを使うと山頂より90分で下りることが出来ます。4回目からはだいぶ気圧の変化にも順応してきたので、御殿場口から走って登ることにしました。8月は週に1回の頻度で登ることができました。富士山でのトレーニングは走るだけでは使わない筋肉を使うようで、次の日には全身筋肉痛になります。1回目に登って次の日は走ることはできませんでしたが、6回目の次の日には筋肉痛も無く走ることができました。そしてなにより、高地トレーニング後は下界で走ると身体がとても軽く感じました。そんなことで夏場は富士山を利用してトレーニングをして、その効果を8月下旬にあった北海道マラソンで実感することが出来ました。北海道では昨年の記録を14分ほど短縮でき、身体の変化と手ごたえを感じました。



富士山は世界遺産となり、世界中の人から愛される山です。この夏は富士山でトレーニングをして肉体的にも精神的にも鍛えられたので、これからも富士山のような大きな目標を掲げ走っていこうと思います。
村松 夏子

— お知らせ —

◇前田先生 休診のお知らせ◇

第68回国民体育大会、テニス競技静岡県代表にトレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら、9月27日(金)～10月2日(水)を休診とさせていただきます。



◇9月の休診◇

1日、8日、15日、
16日(敬老の日)、
22日、23日(秋分の日)、
29日

村松 夏子(むらまつ なつこ)

出身地：静岡県
鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師
東海医療学園専門学校教員

