

**注目** ランニングのウォーミングアップはどうしている？

皆さんは、走る前に「準備体操」を行っていますか??これから寒くなり、身体が温まっていない状態で走り出してしまうと、怪我をする可能性が高まってしまいます。痛い思いしたくないですよね。ウォーミングアップの最大の目的は、運動に対する能力を最大限に発揮できる状態をつくることです。ウォーミングアップの効果を最大限に引き出すには、右記の条件が達成されることが重要です！**心拍数を上げる、神経の伝達を促進する、関節可動域を広げる、体温や筋温を高める、専門性のある動きがスムーズになる。**これらを意識して行ってみましょう！！

特にランニングで大事な筋肉は股関節伸筋群（ハムストリングス、大臀筋など）です。時間がなくても股関節周りの柔軟は行いましょうね！！

マタドールオンラインのYouTubeでは「5分間でできるランニングウォーミングアップ」を紹介しています。

**案内**

～小さな運動会! @伏見イベント～

11月13日に白川公園にて「小さな運動会」を開催しました。競技種目は、どんどん増えるポンポンリレー、2人で協力!ボール運び、こぼさないように気を付けて!コップで水運び、サイコロ運試しリレーでした。

参加者の皆さんは、童心に帰った気分になり楽しんでいました。次回は12月11日



「おしるこラン」です!

お得

～初マラソン応援プランを始めました!～

今回、**初マラソンに挑戦**する方に限り、期間限定(5ヵ月)応援プランを始めました!

まず最初は何から始めたらいいか、マラソンの日は何を準備すればいいのか、いろいろ悩むことが多いと思います。マタドールではそんな方に向けて目標設定・練習内容や怪我をしないためのケアなど一人一人に合わせた内容を提供していきます。初マラソンを楽しく走りたい方は、是非マタドールまでお越しください!詳しくはこちらからご覧ください。

**箱根
駅伝**

～箱根駅伝の見どころ～

今回は箱根駅伝の予想をしていきます!

毎年お正月に行われる箱根駅伝。次はどこが総合優勝をするのか?

去年、総合優勝した駒沢大学、あと一步まで行った創価大学、優勝経験のある東洋大学・青山学院・東海大学などどこが優勝するかわからないですね。

今回は駒沢大学・青山学院の優勝争いかなと予想していますが、ダークホースとして予選会ダントツ1位の明治大学も優勝争いに混ざるのではないかと予想しています!今回の注目選手といえば、オリンピックで3000SCに出場し、日本人初の7位入賞をした三浦龍司選手(順天堂大学)や最強留学生ランナーのイエゴン・ヴィンセント選手(東京国際大)がいますね!全日本学生駅伝以上の大激戦になること間違いなし。

駒沢大学の連覇か、青山学院2年ぶりの優勝か、それともほかの大学が躍進するのかお正月が楽しみです!



【発行元】
株式会社マタドール
052-265-6364

