

# 雑トレ ラン&ウォーク-Run&Walk-

## ■序章

そういえばさ。

ここ最近、運動にも気をつかい始めたってララっちから聞いたけど、あれホント？

へえ…そうなんだ。

ふふっ、なかなかいい心掛けよね。

まあ、あたしもこの前の観光紹介では体力の無さが露見したから、人ごとじゃないんだけどね。

アハハ。

(↑例の彦根城観光紹介の話です)

ふむ…ふむふむ…。

それで出来るだけ運動しようと心掛けてはいるんだけど、巷のトレーニング動画だと内容が厳しくてついていけない…と？

あ〜わかるわあ。

ああいった動画って既に仕上がっている人向けのエキスパートな内容っていうか…ほとんどの人がそれ以前の体力しかないって視点が完全に抜け落ちているからねー。

この前見たランニング動画なんて、初っ端から

「まずは30分走ってみましょう！でもそれだと大変だから最初の5分は歩いて、次の5分は走るという内容を交互に行いましょう！これなら誰でも出来ますね！」

とか笑顔で言ってたけど…出来るわけないっての！！

普通の人には5分どころか1分だって走れないからっ！って気分になっちゃったわ。

スポーツに慣れ親しんでいる人ならともかく、ほとんどの運動プログラムは、あたし達みたいな運動しない系の人にとってはキツすぎる内容ばかりだからね。

…あ、そうだ！

それじゃ今回は、運動しない系の人にも優しく使いやすい内容「ラン&ウォーク」の雑トレを試してみよっか？

## ■説明

はい、こんにちは！  
みんな元気にしてたかな？  
メイちゃんよ！

雑トレの4巻ではウォーキングの内容を行ったけど、今回はもう少し運動強度を上げた内容である「ランニング&ウォーキング」を試していくわよ。

ランニングと聞くと身構える人もいるかもだけど大丈夫！  
ランはランでも短めのかなりぬるいランだし、  
ランニングが厳しい場合は早足<sup>はやあし</sup>で歩くだけでもOKだからね。

今回の雑トレはウォーキングとランニングを交互に行う内容だけど、ウォーキングの比率は多めにして、ランニングの比率は少なめに行う感じね。  
運動強度を上げるために、ウォーキング中に時おりランニングが混ざると認識すればOKよ。

ウォーキングが体にいいのは当然だけど、ランニングも体に刺激を与えるのにうってつけの運動だからね。  
走ると言うのはある意味では緊急事態であり特殊な状況だから、走ることで骨格や内臓にほどよい刺激が入るし、肉体が活性化しやすくなるからね。  
走ることで血液の流れも良くなるし、呼吸をしっかりとすることで酸素も取り入れやすくなる。  
出来るだけ苦しくないやり方で、ランニングのメリットだけを取り入れていきたい所よね。

この内容は本格的に運動を行っている人には「なんだこのヌルいトレーニングは！？」と驚く内容だけど、デスクワークをしている人にとっては巷のトレーニング動画は難易度が高すぎるからね。  
その点、今回教える内容ならユルい運動だから誰でも出来るし、運動強度が激しくないから適当な服装や普段履きのシューズで行っても問題ないわ。  
外に出るのが億劫な人なら、室内でその場で足踏み運動をする形でもいいからね。

ラン&ウォークで是非、いい感じで元気な体になってね！

今作の内容だけど前提条件は特にないわ。  
この巻<sup>かん</sup>単体で学べる内容だから安心してね。

あと、今回はおまけフォルダにラン&ウォーク用のボイスを幾つか同封しておいたから、ボイスをランダム再生したりループ再生することで毎回違ったトレーニングプログラムを楽しむ事が出来るわ。  
これもなかなか面白い試みだからトレーニングの時に試してみてねっ。

## ■実践

それじゃ始めるわよ！

このパートでは体を動かし続けながら、あたしの話を聞いて実践してみてね。

まずは服装と体の準備を整えたら、軽くウォーキングをしていくわよ。

服装は歩きやすければ何でもOK！

靴も、スリッパとかじゃなければ大丈夫だからね。

自分のリズムでしばらく歩いてみてね。

(30)

次はランニングだけど、これはゆるゆると走るスロージョグで構わないわ。

ウォーキングより、ほんの少し速い速度で気軽に走ってみてね。

走るのが苦手な場合は早足<sup>はやあし</sup>で行っても問題ないし、足が疲れたらウォーキングに戻しても構わないからね。

それじゃ30秒ほどランニングを続けていくわよ。

(30)

ウォーキングに戻して。

さて、どうかな？

少し走るだけでもウォーキングでは得られなかった負荷が全身にかかるから、いい刺激になるわよね。

それじゃ、もうしばらく歩いていくわよ。

(60)

再びランニングに移行。

今度は20秒間走っていくわよ。

(20)

ウォーキングに戻して。

息を整えながら楽なリズムで歩いてみてね。

(60)

ラストはランニングを10秒間行うわよ。

最後の追い込みとして気合を入れてやってみてね。

(10)

はいOKよ！

うんうん！

凄くいい感じにラン&ウォークが出来て、体にもいい刺激が入ったわね。

あとはしばらくウォーキングを続けて呼吸を整えていくわよ。

(60)

はいOKよ！

とてもいい感じに運動できて、あたしも嬉しいわ。

これでラン&ウォークのトレーニングは終了よ。

## ■補足

はい！ラン&ウォークお疲れ様ー！

うんうん！

いい感じに体に刺激が入ったわね。

それじゃ最後はクールダウンも兼ねて、いくつかの補足事項を話していくわよ。

休みながらも、ゆっくり歩きながらもいいからそのまま聞いてね。

今回同封しているショートワーク音源は幾つかのバージョンがあるから自分の体力に合わせて使ってみてね。

あと、おまけフォルダの中にはランダム再生をすることで毎回違った組み合わせでラン&ウォークを楽しめるトレーニングボイスが入っているから、ランダム再生をしたりループ再生をすることで楽しくトレーニングが出来るはずよ。

ラン&ウォークは適度に負荷があるから体に良い刺激が入るし、適度な運動量だから心身が心地よく爽やかになるわ。

この時期は運動がしやすい時期だし、あたしも運動がんばるから、君もラン&ウォークを楽しんでみてね。

それじゃ今回の雑トレはこれにて終了よ！

お疲れ様でした～！

## ■10分間ワーク

それじゃ10分間のラン&ウォークを始めていくわよ。

まずはウォーキングを60秒間進めていくわよ。

ウォーキングスタート！

(60)

次はランニングを60秒いくわよ。

無理のない運動強度で行ってみてね。

(60)

今度はウォークを60秒いくわよ。

(60)

今度はランを50秒ね。

(50)

次はウォークを60秒間。

(60)

次はランを40秒。

(40)

次はウォークを60秒。

(60)

今度はランを30秒。

(30)

今度はウォークを60秒。

(60)

今度はランを20秒ね。

(20)

ウォークを60秒。

(60)

最後はランを10秒！

ラストスパート頑張ってー！

(10)

はいOKよ！

いい感じに体を鍛えたところで、あとは楽なリズムで歩いて呼吸を整えてね。

(30)

うんうんバッチリOKよ！

これで10分間のラン&ウォークは完璧ね。

## ■5分間ワーク

それじゃ5分間のラン&ウォークを始めるわよ。

最初はウォーキングを60秒間続けていくわよ。

ウォーキングスタート！

(60)

次はランニングを40秒間いくわよ。

ランニングスタート！

(40)

今度はウォークを60秒。

(60)

今度はランを30秒。

(30)

次はウォークを60秒。

(60)

次はランを20秒。

(20)

次はウォークを60秒。

(60)

最後はランを10秒！

ラストスパート頑張って！

(10)

はいーい！バッチリOKよ！

あとは楽なリズムで歩いて呼吸を整えていってね。

(30)

いい感じに体が鍛わって最高の気分よね！

これで5分間のラン&ウォークは完璧よ。



## ■3分間ワーク

それじゃラン&ウォークを始めるわよ。  
最初はランニングを30秒間続けていくわよ。  
ランニングスタート！

次はウォーキングを60秒いくわよ。  
ウォーキングスタート！

次はランを30秒。

次はウォークを30秒。

最後はランを30秒間いくわよ。

はい！バッチリOKよ！  
あとは楽なリズムで歩いて呼吸を整えて行ってね。  
(30)  
これでラン&ウォークは完璧ね。