



Adachi General Sports Center Free Paper

# Long Slow Distance



“ゆっくり走る”  
トレーニング方法

adachi  
general  
sports center

Established in  
1979

FREE  
121 0063 03 3859 8211

# Long Slow Distance

外でも運動しやすい季節に近づいてきましたが、  
今号ではランニングの一種である「Long Slow Distance/ロングスローディスタンス」について特集します。  
運動初心者でも簡単に始められるトレーニング方法なので、  
これから何か運動を始めたい方、運動不足が気になっている方など、是非実践してみましょう。

## What's LSD?

### LSDとは？

「Long Slow Distance/ロングスローディスタンス」の頭文字を取った言葉で  
いわゆる【長く】【ゆっくり】走るトレーニング方法です。  
運動初心者の方でも気軽に始められるトレーニングとされています。

## “楽だから続けられる”、“続けられるから効果が出る” LSDのメリット

### メリット 1

#### 自分のペースができる

このトレーニングの最大の特徴は、とにかく負荷が軽いところ。「ランニングが続かない」という方の原因は「ちょっとつらい」と感じるくらいにペースを上げてしまっているため。LSDは早歩きよりも少し早め程度なので、「つらい」と感じる事は少なく、長く続けられます。

### メリット 2

#### 低ハードルで始められる

ランニングを始めるにあたって、体力面を心配される方もいると思いますが、心配はいりません。普段の買い物や通勤時等で歩いているなら大丈夫です。日常歩いているスピードより気持ち早めに且つちょっと長めに走ってみる。これだけでOKです。

### メリット 3

#### ダイエット効果にも期待

LSDは有酸素運動なので、脂肪燃焼効果が期待できます。また「ゆっくり」行なうトレーニングのため、スピーディなランニングより長い時間続けられる事で、たくさんのエネルギー消費が見込まれるため、結果的にダイエットに繋がるとされています。

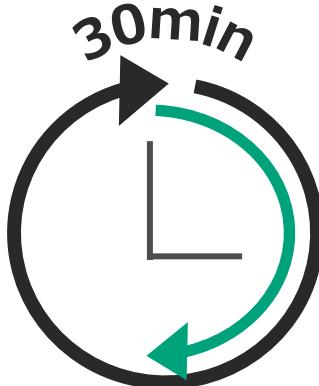
※LSDによるメリットや効果については、一部を紹介しています。他にも多数期待できる効果があります。

### How to LSD

#### さっそく実践してみよう！

1

#### 時間やペースを設定



時間 ➤ 30分

ペース ➤ 無理なく会話できる程度

「きつい」と感じたら  
オーバーペースのサイン。  
配分に気を付けよう！

まずは、ゆっくり30分を目標に始めてみましょう。回数を重ねるごとに慣れてきたら、

60分走ってみるなど時間を伸ばしていきましょう。

ペースについては、「きつい」と感じたらオーバーペースになってしまっているサインです。

スピードを落とすなど、ペース配分に気を付けましょう。

感覚的に「こんなに楽でいいの？」と思うくらいのペースで大丈夫です。

## 2

## スケジュールやメニューを組み立てる

### ●スケジュールの例

	1週目	2週目	3週目	4週目
MON	A		C	
TUE		B		A
WED			A	
THU	B			C
FRI		C		
SAT			B	B
SUN	C	A		



楽に長く走るには、フォームの意識も大切です。特に姿勢が重要なポイントとなります。目線が下がってくると姿勢が崩れてしまうので注意しましょう。また、骨盤も腰を落とさず高い位置で前傾を保ち、推進力に変える意識で取り組んでみましょう。



始めは頻度を週3回ほどで設定してみましょう。また、無理してずっと走りっぱなしである必要もありません。疲れてきたら呼吸が整うまで歩いて、回復したら走る。走る→歩く→走る→歩く…の繰り返しで30分やってみましょう。ただ、歩く時間は4~5分程度で留めておき、走るスピードは1km8分を目安としましょう。

## 3

## 正しいフォームを身に付けよう

### 意識ポイント①

目線はまっすぐ

### 意識ポイント②

腕を後ろに引く

### 意識ポイント③

骨盤を前に出す

### 意識ポイント④

足は真下に着地する

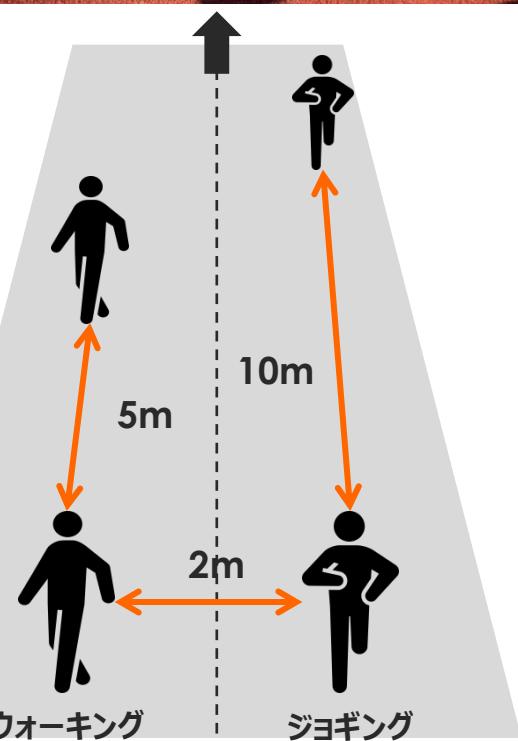


## Walking Jogging Course

ウォーキング・ジョギング

コース

自分の好きな時、好きな時間に利用できる  
ウォーキング・ジョギングコース



### 屋外公園利用上の注意

#### 密集・密接 は避けましょう

皆様の健康のためにも、適度な運動は大切ですが、利用される場合は最善の注意と感染防止にご協力お願いします。

歩く方はコースの内側・走る方はコースの外側をご利用下さい

### 利用される場合の間隔目安

複数人がいる場所で運動したり、他の運動者から飛沫を受けない、自分が飛ばさないために十分な距離を取ってご利用下さい。常に周りに配慮した行動を心掛けましょう。

# 10月スケジュール / Monthly Schedule

総 ス ポ	日付	内容
	10/1 (木)	無料公開日
	10/12 (月)	休館日
	10/17 (土)	無料公開日
	10/28 (水)	利用者懇談会

大会 イ ベ ント	日付	主催	内容
			大会・イベントの予定については現在未定です。

受 付	日付	内容
	10/1 (木)	屋内施設20年12月分一般受付開始
	10/1 (木)	屋外施設20年11月分抽選受付開始
	10/23 (金)	テニスコート20年11月分一般受付開始
	10/24 (土)	野球・運動場20年11月分一般受付開始
	10/25 (日)	屋外施設20年11月分電話受付開始
	10/26 (月)	講座受付開始

※スケジュールは変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

## ハッスルパーク バックナンバー (2020.4月号~9月号) / Back Number



2020年4月号  
自宅でトレーニング



2020年5月号  
お家でからだを動かそう



2020年6月号  
質の高い睡眠



2020年7月号  
熱中症対策



2020年8月号  
免疫力を高める  
食事の摂り方

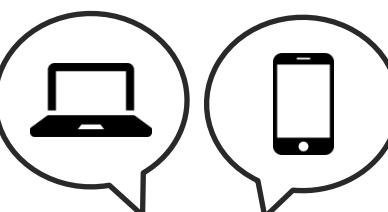


2020年9月号  
ボディコンディショニング



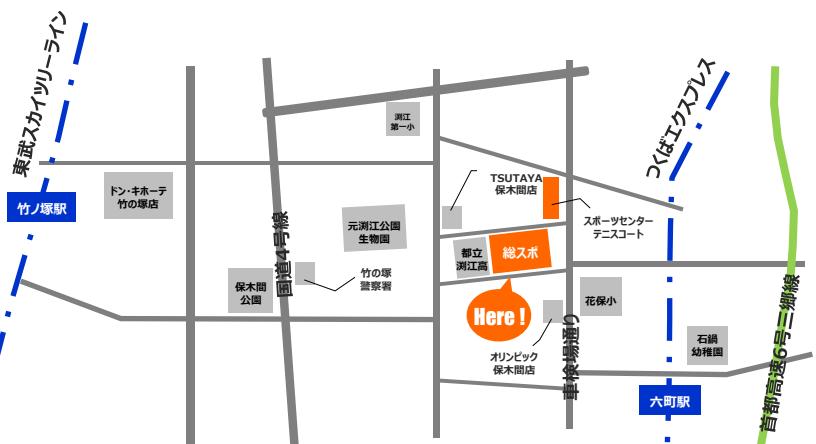
知りたい！が  
きっと見つかる

スポーツセンター内にてバックナンバー配布中！



HPよりPC・スマートフォン等で  
電子版(フルカラー)もご覧いただけます。

## アクセス / Access



### 足立区総合スポーツセンター

〒121-0063

東京都足立区東保木間2-27-1

TEL 03-3859-8211 / FAX 03-3858-4497



<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7503>



<https://lin.ee/4sfQJipe5>

### 交通機関

東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口

東武バス

- ①六町駅行・花畑車庫行(足立総合スポーツセンター経由)  
足立総合スポーツセンターアルバイト 下車 徒歩1分
- ②綾瀬駅行(六町駅・足立車検場経由)  
南花畑下車 徒歩3分

つくばエクスプレス 六町駅

東武バス

- ①竹ノ塚東口行(足立総合スポーツセンター経由)  
足立総合スポーツセンターアルバイト 下車 徒歩1分
- ②竹ノ塚東口行(六町駅・足立車検場経由)  
東保木間下車 徒歩3分