走る前に、ひと目で確認

【ペースは会話でチェック】

好きな歌をワンフレーズ歌える　→ とても楽

途切れずに、ふつうに会話できる　→ ちょうどよい

短い文で区切らないと話せない　→ 少し速い。ペースを落とす

単語をひとつ返すのがやっと　→ 速すぎ

【距離の伸ばし方、2つの目安】

① 週の合計は、前の週の1割増しまで

② 1回の距離は、この1ヶ月でいちばん長く走った距離の1割増しまで

【暑い日と水分】

暑さ指数（WBGT）28以上　→ 長い距離は走らない

暑さ指数（WBGT）31以上　→ 運動は原則中止

水は、のどの渇きに合わせて。飲みすぎない

【こんなときは、すぐにやめる】

胸の痛み・強い息苦しさ・めまい・吐き気・足のもつれ
→ すぐに中止。汗をかいていても熱中症は起こります

関節や骨の痛み・押すと一点が痛む
→ 走るのをやめて、受診を

出典：『40代からの「走れる体」づくり』藤代 汐織
数値は一般的な目安です。体調に不安があるときは、医師に相談してください。