

自分のランニングスタイルを手に入れよう

レベルアップする ランニングトレーニング

横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士・玉置 龍也



走ることに慣れてくると、もう少し上を目指したいと思うようになりますよね。レベルアップを「記録を伸ばすこと」と捉えると、練習内容の負荷を上げる必要があります。同時に重要なのが練習を継続できることであり、ケガの予防も重要な視点になります。今回は少しレベルを上げた練習内容を紹介し、さらにケガを予防するための身体機能改善のトレーニングや運動も紹介します。

練習内容を工夫することで、持久力やスピードを養い、速く長く走れる走力をつけられます。ゆっくり長く走るLSD（ロングスローディスタンス）は持久力の向上に最適です。マラソンのためなら、会話ができるスピードで2～3時間ほど走れるとよいでしょう。スピード練習となるペース走では、距離に対する目標タイムを設定して走ります。繰り返し行うことで調子や実力、練習効果の把握、レースペースの目標設定につながってきます。同じくスピード練習のインターバル走では、一定距離のランとジョグを繰り返します。例えば、「1km・6分間隔」とした場合、1kmを4分で走れたら、残り2分をジョグでつなぎ、何本か繰り返します。山や丘陵地を走るトレイルランニングやクロスカントリーなども走力向上にはよいでしょう。どの練習も体の負担になるので、前後の日は練習内容を軽くしてケガに注意してください。

次に目を向けたいのが、筋肉です。筋力アップは記録向上には直結しませんが、必要な筋肉をタイミングよく適度な力で使える能力は効率よいランニングに重要です。ここでは、推進力を生む腸腰筋、ハムストリング、下腿三頭筋の運動について紹介します。腸腰筋は腿を上げる筋肉で、後方に蹴った足を引き戻し、ピッチを維持

する重要な筋です。足をやや引いた姿勢から腿上げを繰り返すことで鍛えられます(図1a)。腿上げの際に腰が丸くなりやすいので注意します(図1b)。ハムストリングは足で地面を踏みつける際に使います。階段や坂道で地面を強く踏み、股関節を伸ばす動きで体を一気に前に運ぶ感覚をつかみます。腰を反りやすいので、下腹部の緊張をなくさないようにして姿勢を保ちましょう(図1c)。

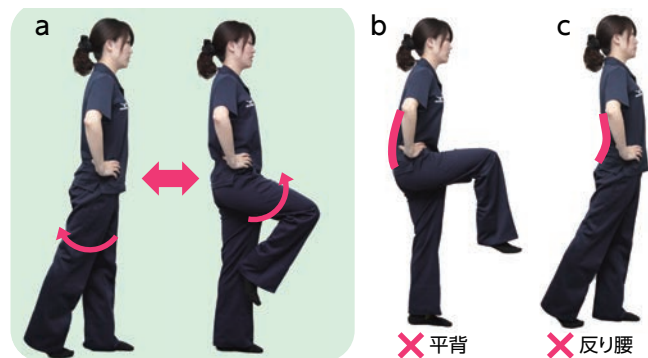


図1 腸腰筋トレーニング（脚の動きに対し、姿勢を変えないように行う）

最後に下腿三頭筋は、蹴り出しの力を地面に伝えるために使われます。その場合ホップやスキップなどで、膝を大きく曲げることなく地面に力を伝え、体を浮かす感覚をつかみましょう。接地時につま先を大きく下げると、力を伝えるアキレス腱が緩み、バネの機能が損なわれるので足首の角度を固定して行うようにします。

もう1つ、ランニングに重要なのが体幹です。体幹の姿勢が悪いと呼吸がしづらい上に、地面を蹴った力が効率よくスピードにつながりません。まずは骨盤まわりのマッサージ(図2)や背骨をひねる一般的なストレッチで柔軟性を取り戻します。また、ランニング中は腰を伸ばし、みぞおちをやや前に出した姿勢を意識しましょう。

天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に

美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーションで疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の「食」を心ゆくまでご堪能下さい。

バリ風天然温泉スパ施設 スパリブールヨコハマ

神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7573

下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp>

リブール 検索



星空を眺めながら露天風呂



自然食を堪能できるビュッフェ



バリの雰囲気を楽しんでいたくとも自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】



体幹の柔軟性を取り戻し、姿勢を意識できるようになれば、普段の生活やトレーニングに生かすことでより長い時間良い姿勢を維持できるようになってきます。

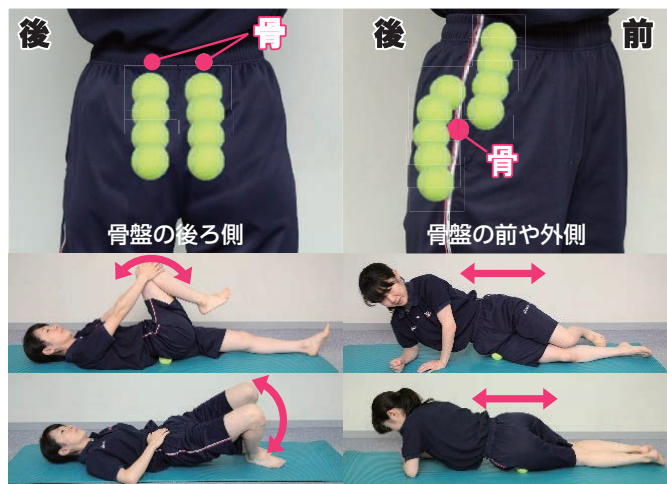


図2 骨盤まわりのマッサージ（骨の出っ張りを基準にテニスボールで筋肉のつけ根をほぐす）

ケガは練習内容による負荷と自分自身の能力のバランスで起こりやすさが変わります。トレーニング内容をレベルアップする際には、もう一度自分の体にも目を向けてみましょう。能力や調子を把握し、練習による負荷とのバランスを考えながら取り組んでください。

スポ医科
イベント情報!!

春の健康教室

スポーツ医科学センターでは、4月から6月にヨガやピラティス、太極拳など様々な教室を開催します。運動を始めて健康的でアクティブな毎日を過ごしませんか。詳しくは、お問合せください。

①会場 横浜市スポーツ医科学センター 小アリーナ

②日時 4月～6月 全10回

③人数 50名程度

④料金 6,200円

※②～④は教室によって異なります。



TEL 045-477-5050

URL <http://www.yspc.or.jp/ysmc/>



横浜ビー・コルセアーズ

ビーコル日誌

[第6回]

横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士 玉置 龍也

「足・足首のケア方法2」

前回の続きで、バスケットボール選手に問題の多い足のケアについてです。バスケでは左右の動きや方向転換が多く、足のアーチに歪みが生じ、ケガが起こりやすくなります。アーチが歪む原因として、筋腱の硬さや外や内のアーチ低下があります。

まず多くの筋腱が通る土踏まずをほぐしましょう。ここが硬いとアーチの動きを妨げ、歪みが生じます。チームではゴルフボールやゴムボールを踏んでいます（図1）。スネに対してつま先をまっすぐに上げ、指を起こすように引っ張るストレッチも有効です（図2a）。

外アーチの降下に対しては、下がった骨を押し上げます。1～2膳の割り箸をタオルで巻き、1cm



図1 いつもスーパーボールで足裏をほぐす山田選手

ほどの太さにして踏みます。外くるぶしの前縁の真下に棒を置き、つま先に対し膝をまっすぐに曲げてスクワットを繰り返します（図2b）。

さらに内側のアーチが低下し過ぎる場合はインソールを使います。チームの選手の多くは足に合わせたカスタムインソールをスポーツ医科学センターで作成しています。足の問題は膝や腰のケガにもつながるので、長く楽しくスポーツを楽しむためにぜひケアに取り組んでみてください。

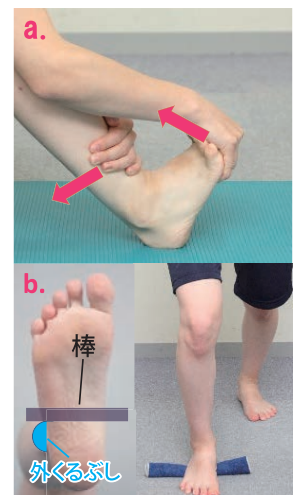


図2 足趾の腱ストレッチとタオル踏みスクワット

お客様のイメージを 色とカタチに。

PRINTING

名刺
ポスター
はがき・ポストカード
フライヤー
ご挨拶状
封筒

WEB

ホームページ制作
バナー広告

PROCESSING

ラミネート
パネル

CAS MEDIA

印刷・制作のご用命はキャスメディアへ。お気軽にご相談ください。

〒231-8331 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 11F TEL:045-664-5530 FAX:045-664-2881 HP:<http://www.cas-m.co.jp/>

名刺 モノクロ（片面） ¥630 円～
フライヤー A5 モノクロ（片面） ¥1,050 円～
ポスター A1 ¥1,680 円～