

RUNNING
FORM
METHOD 1

理想の走りを 獲得するために

ランニングフォームを改善するために
必要な姿勢や歩行の見直しについて解説します。

理想的なフォームは 姿勢の意識から

基本姿勢は日常から作られます。

姿勢の基本は、「頭頂部→耳→肩→大転子^{だいてんし}(足の付け根から太ももの骨の上外側)
→膝→くるぶし」が垂直になること。

おなかに軽く力を入れて、お尻の穴も少し締める感じになります。

それでは、なぜ姿勢が大切なのでしょう？

ランニングは、不安定な体勢でいかに前に進んでいくかという動作の繰り返しです。

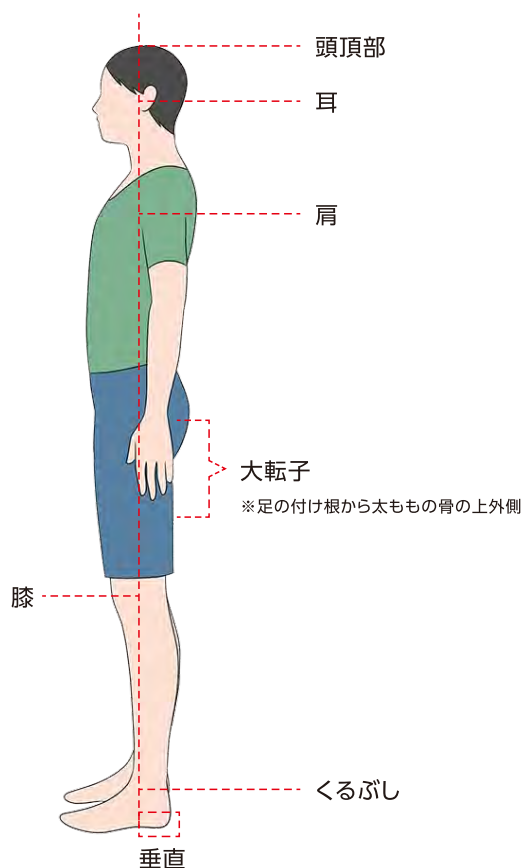
具体的には、片足に全体重が乗った状態で、

地面の反力を活用しながら足をスイングして前進する動作をしています。

不安定な体勢こそ、外部からの反発を上手く活用して前進できるのです。

しかし、日常の姿勢や歩行で、癖や歪みのあるままランニングを行うと、

ただでさえ不安定な体勢で進むため、推進力が上手く使えません。



理想的な走りのために 歩行を見直してみよう①

走る前に、立位から歩行までの動作で姿勢の感覚をつかみましょう。

まずは基本姿勢を作り、そこから歩き出します。

この時、つま先や膝を進行方向に向けましょう。

姿勢も前に向けて進み、着地した際には地面を身体より後ろに押すようにして歩きます。

この時、身体が上下に大きく動かず、

できるだけ平行移動に近い動きになるようにしてください。

上下動が大きい場合、地面を後ろではなく真下に押ししまっており、
上手く前への推進力を作り出せていません。

着地して地面を後ろに押す際には、

同じ側の胸を前に出すようなイメージで進みましょう。

そのためには、腕振りも大切です。

腕は手が腰辺りを通る程度に肘を曲げます。

腕を引いた際、肘が伸びないようにしましょう。

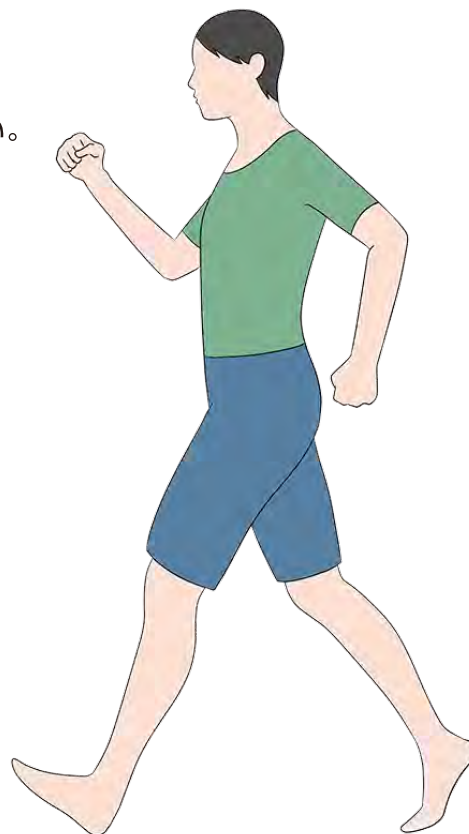
なお、歩く際は右腕と左足、

左腕と右足ができるだけ同時に動くように意識してください。

歩行時から意識することで、ランニング時にも

腕と足がバラバラにならず連動し、

効率的に走れるようになります。



ポイント

- つま先や膝を
進行方向に向けた状態
- まっすぐな姿勢を維持
- ないてんきん
内転筋を意識

理想的な走りのために 歩行を見直してみましよう②

たとえば、ランナーの方で多い悩みの一つに、

ちょうけいじんたいえん
「腸脛靭帯炎」という膝の外側が痛む現象があります。

これは、太もも外側の筋肉の使い過ぎ、

ないてんきん
内転筋という太ももの内側の筋肉が使えていないため膝の外側に負担がかかる、

あるいは膝が何度もひねられるといったことが原因で起きることがあります。

ランニング時にまっすぐに足を振り出しているつもりでも、

外側の筋肉の方が強いので、

外側に足が開いた状態で着地してしまい膝に負担がかかるのです。

そこで、日常歩行から内転筋を意識して歩くことで、

ランニングのエクササイズにつなげられます。

前進する時に、太ももの内側をぶつけるようにして足を振り出し、

地面に1本の線の上をまたぐようなイメージで歩行しましょう。

この時、着地する足がぶれずまっすぐになっていることを意識してください。



ワンポイントアドバイス

手足の末端から動かすのではなく、身体の芯を軸にして胸から前に進み、その次に肩や腰、足、手を動かすというイメージで動いてみましょう。身体の中心から前進し、手は後からついてくるというイメージです。このように動くと、身体の芯から末端に力が流れていくので、加速度を増すことができます。

歩く時から、身体に近いところに着地するように心がけること。そして、推進力を利用するために、着地した足が外側や内側に倒れないよう、まっすぐ下ろしながら歩行します。歩きながら、片足になった時お尻に力が入っているか、自分のお尻を確認しながら歩いてみるのもおすすめです。



着地時に
膝がひねられて
膝外側に痛みが!

足が外方向に向くと
内転筋が使いにくい