

RUNNING  
FORM  
METHOD **2**

---

# Runmetrixの 活用

Runmetrixを使った  
自分のフォームの振り返り。

## なぜ腰に装着するのか

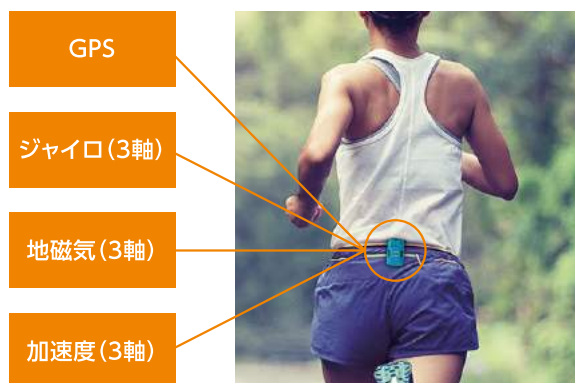
### 身体の動き計測するモーションセンサー

さて、Runmetrixモーションセンサーは背面の腰に装着しますが、その代表的な理由は以下2つあります。

1

#### 「骨盤は上半身と下半身を繋ぐ重要な部位である」こと

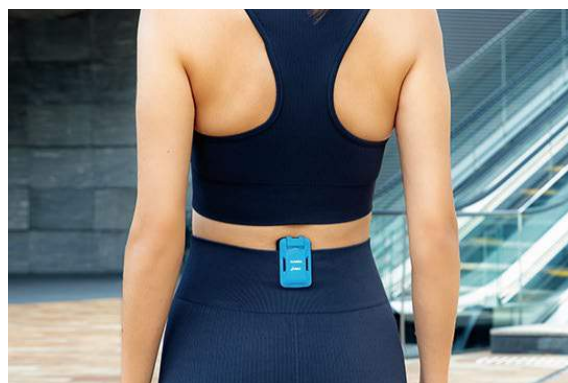
走行時、上半身と下半身の動きは連動します。両者の動きの特徴は同一軸上にある骨盤の動きに反映されるため、骨盤付近で計測することが全体的な特徴を明らかにすることにつながります。



2

#### 「腰は人間の重心に近いとされている」こと

「走る」という動作は身体の重心を前に運んでいく作業の連続です。身体重心は骨盤付近に存在し、骨盤の動きを正確にとらえることによって、このシンプルな動作をいかに効率よく行えているかを評価することが可能です。



このように、走る上で要となる腰にモーションセンサーを装着することで、腰の回転や傾きまで細かく捉えることができます。

モーションセンサーのベースとなる検出アルゴリズムは、長距離走におけるバイオメカニクス研究の第一人者である大学関係者と共同開発されました。大学陸上部や実業団チームの協力を得ながら、練習や記録会での使用を通じて、計測精度や使用感の評価・検証を行い、学術研究にも活用されている高機能・高性能なセンサーです。

# 日々のランニングでの Runmetrixの活かし方

## Runmetrixアンバサダー 大西毅彦ランニングコーチより

メンタルや感覚的な判断だけでは、なかなかランニングフォームを向上させられません。

ランニングフォームは、動き一つ一つの集合体です。

そのため、動き一つ一つのエラーが無いかを確認する必要があります。

左右の使い方に差がないか、重心の位置や使う意識や力が入っているか、

抜けているかを見直し、地面反力を得られているかどうか

エクササイズや動き作り等で確認しましょう。ストレッチで、左右差を確認することもできます。

Runmetrixは、ランニングデータとして数値が出ます。

これは、あくまで動きの結果が数値として表れたもの、今の自分の体の状態を表す結果です。

走る時はスコアや数値の改善にとらわれすぎず、

動きを求めた結果が数値に表れると思って走ってみてください。

様々なデータが出ますので、一つのアドバイスに対してもいろいろな動きを試しながら走り、理想の走りを追求してみてください。

また、狙った動きに対して上手く改善できないこともあります。

WEBに載っている情報やYouTubeでの動画を視聴して試してみたり、

ランニングコーチに聞きに行ったりするのもいいと思います。

いろいろ試行錯誤して走られているの方が、効率がよく走れるようになっています。

今回ご紹介するエクササイズを、すべて実施するのは大変かと思います。

Runmetrixアプリのアドバイスや、走った後に痛みや違和感がある部分を参考にして、

まずはご自身が必要だと思う動き作りから取り入れてみてください。

重心の位置の変化に気が付けた時、走り方が変わってくるはずですよ。

～ランニングフォームの改善は目標達成への第一歩～

Runmetrixを装着して走り、自分のフォームを客観的にチェック

効率的なフォームを定着させましょう！



ランニングコーチ

**大西 毅彦**

京都産業大学→NTN→佐川急便→アラタプロジェクト→ひらまつ病院→  
リハビリ型デイサービスレコードブックなど数多くの実業団で活躍。

2012年 日本選手権1500m 5位

2013年 千葉国際クロカン4km 優勝

2015年 おきなわマラソン 優勝

現在、特にランニングフォームにフォーカスしてコーチング。

ランニングフォームを改善して、

怪我や伸び悩みを解決して豊かなランニングライフの提供を目指す。

# Runmetrixを活用するための おすすめチェックポイント①

スコアやレーダーチャートだけではない、  
もっと活用してみよう!



**走った地点ごとの  
指標をチェック**

走り終わった後、📍 を  
タップし地図を表示

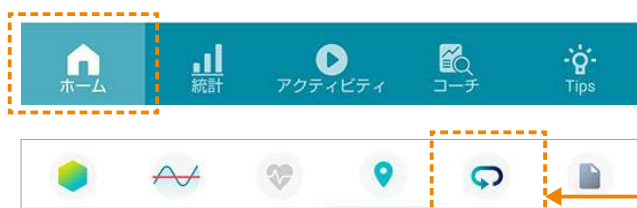
画面下部の折れ線グラフにある  
バーをスクロールすることで、  
地図上で自分が走った  
地点の指標が分かる!

ペース、ピッチ、  
ストライドだけではなく、  
自分が気になる項目に変更して  
時系列で自分の数値をチェック!

自分が課題の項目に変更して  
時系列で数値の変化をチェック

## Runmetrixを活用するための おすすめチェックポイント②

指標(22項目)の中から  
自分の課題をチェック!



👉 ラップ毎で各指標を  
見ることができる

🔄 をタップ

タイム 0:26:21 距離 5.00 km 平均ペース 5:15 /km 消費カロリー 328 kcal		最小高度 3 m 最大高度 8 m													
ラップ/距離	ペース	タイム	走行タイム	ピッチ [steps/min]	ストライド [m]	ストライド 身長比 [-]	体幹の 後傾 [°]	上下動 [cm]	上下動 身長比 [%]	膝の 沈み込み [%]	骨盤の 左右傾き [°]	骨盤の 引き上げ [°]	骨盤の 回転 [°]	骨盤回転 タイミング [-]	左右 差 [m]
① 0.25 km	05:37	01:25	01:25	183	0.97	0.61	0.2	9.0	4.8	3.1	2.1	3.3	17.7	-7	1
② 0.50 km	05:25	01:21	01:21	184	1.01	0.63	0.1	8.9	4.8	3.0	2.2	3.1	17.5	-8	1
③ 0.75 km	05:45	01:26	01:26	184	0.95	0.59	0.0	8.9	4.7	3.1	1.9	3.0	17.1	-6	1
④ 1.00 km	05:37	01:25	01:25	185	0.96	0.60	0.0	9.1	4.7	3.1	1.7	3.1	17.7	-5	1
⑤ 1.25 km	05:28	01:22	01:22	186	0.99	0.61	0.0	9.1	4.8	3.0	1.7	3.1	18.8	-6	1

数値をチェック!

特に、青枠でマークされた指標があなたの課題となっている指標です。

この青枠でマークされた指標を、

走り始めから後半に向けてどう変わっていくか、

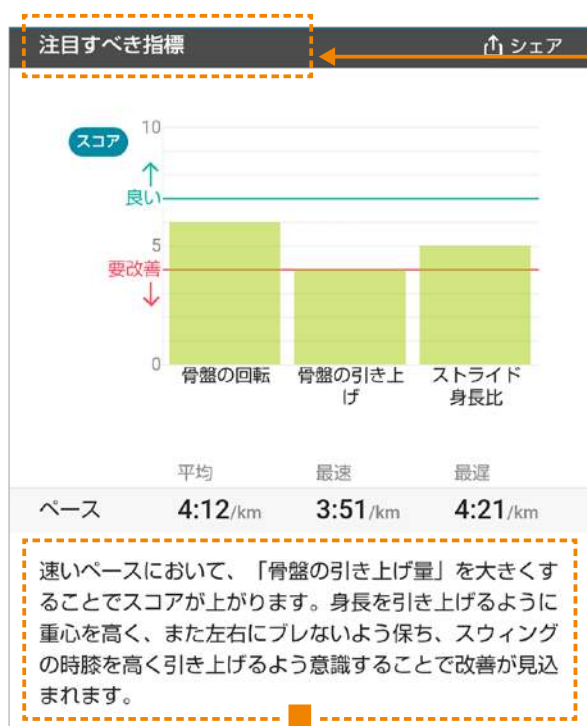
または、過去の数値と比較してみるなどしてみましょう。

パーソナルコーチングを設定することで、

あなたの注目すべき指標が青枠で表現されます!

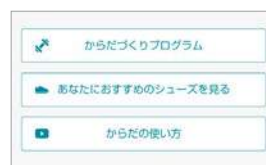
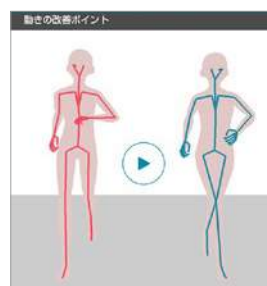
# Runmetrixを活用するための おすすめチェックポイント③

## 注目すべき指標を使った パーソナルコーチングの活かし方



この画面では、直近から過去90日間の走りを平均したデータを基にあなたへのアドバイスが記載されています。

- 目指したい走り
- 走りの特徴
- 注目すべき指標
- 動きの改善ポイント(3Dアニメーション)



フォーム改善プログラムは、4項目に分かれています。今回は「注目すべき指標」をご紹介します。先ほどの青枠でマークされた指標に対して改善のためのアドバイスが記載されています。

「良い」より上の項目にある指標があなたにとっての伸ばすべき動きであり、「要改善」の赤線を下回っている指標があなたにとっての特に注目すべき動きとなります。

走りごとのスコアやレーダーチャートだけでなく、パーソナルコーチングもチェックしてみましょう！