

痛みの原因と 対処方法

ランニングで起こりがちな痛みについて、
部位ごとに原因や対処法を解説します。

① ひざの痛み

ひざが痛む原因の多くは、

重心が遅れていたり着地時にひざが内側に入ったりすること(ニーイン)。

そして、左右にかかとが傾いた状態での着地(プロネーション)など。

代表的な症状に、

別項目で取り上げている「腸脛靭帯炎(ランナー膝)」が挙げられます。

重心が遅れると腰が落ちた重心の低い状態で、

大きくひざを曲げることになります。

その結果、着地反発による衝撃と身体の重さとがひざに集まって、

大きな負担が掛かるのです。

また、ニーインの状態だとひざに捻じれが起こり、

痛みにつながります。

ひざに負担をかけないためには、でんきんぐん臀筋群(お尻の筋肉)や

うけいこつきん後脛骨筋(ふくらはぎから土踏まずまでの足裏)の強化、

足首の柔軟性を高めるようなエクササイズを行いましょう。



おすすめのエクササイズ

- 振り出し
- トロッピング
- スプリットスクワット
- ヒールアップ
- スクワット
- カーフレイズ

② 足裏の痛み

着地した際に足裏や足指に力が入り過ぎてしまうと、
足裏が痛みます。

また、足全体の筋力が不足していることも、

そくていきんまく
足底筋膜(踵から足指までをつなぐ帯状の筋肉、別名:アーチ)が
炎症を起こす原因。

これが、「アーチが落ちる」と呼ばれる状態です。

「足底筋膜炎」などは、代表的な症状と言えるでしょう。

足裏の痛みの対処としては、力まず丁寧な着地を意識し、

トレーニング前後は足裏をほぐしましょう。

また、足全体の筋力アップに取り組むことで、

足裏が痛みにくくなります。



おすすめのエクササイズ

- スイング
- 四足歩行
- 両足ジャンプ
- バウンディング
- トロツティング
- カーフレイズ

③ すねの痛み

ふくらはぎの筋肉に負担が掛かることが、

「シンスプリント」などに代表されるすねの痛みの大きな原因です。

また、扁平足の場合にも足首の骨が内側に傾いてしまい、

ここからすねにも捻じれが生じて痛みにつながります。

そのため、ふくらはぎや

ひこつきん
腓骨筋(アキレス腱の横にある筋肉)をストレッチしてほぐしましょう。

また、股関節が固いことも扁平足の原因となりますので、

ストレッチでほぐします。

そして、着地した際に身体が揺れず安定して支えられるよう、

エクササイズで補正・強化するのがおすすめです。



おすすめのエクササイズ

- 四足歩行
- スプリットスクワット
- 両足ジャンプ
- カーフレイズ

④ ハムストリングスの痛み

ハムストリングスは太ももの裏側にある筋肉。

ダッシュやジャンプなど

筋負荷の高い動きを行った際などに痛みやすいでしょう。

肉離れなどが挙げられ、

怪我すると症状が長引きやすいという特徴があります。

そのため、痛みが出た際には、まず安静を第一に心がけてください。

そして、ストレッチでハムストリングスをほぐすこと。

ただし、伸ばし過ぎはかえって痛みを悪化させかねませんので、

適度に行いましょう。練習の負荷を見直すと共に、

より高負荷なトレーニングに耐えられるよう、

エクササイズでハムストリングスの強化に取り組みます。



おすすめのエクササイズ

- ダイアゴナル
- スクワット
- スプリットスクワット
- ヒールアップ
- ルーマニアデッドリフト

⑤ でんぶ 臀部の痛み

お尻の外側にある梨状筋りじょうきんなどの痛みは、
股関節が内旋する(内側にひねる)際に起きることが多いでしょう。
この場合、股関節の深部に位置する
外旋筋群が固くなっている可能性があります。
筋膜リリースやストレッチ等で柔軟性を向上させると共に、
エクササイズで股関節やお尻の可動域を広げましょう。

なお、足首の筋肉が固いことで
膝や股関節が上手く連動して動かず、
これが臀部への負荷を高めて痛み
繋がっていることも考えられます。



おすすめのエクササイズ

- ダイアゴナル
- ツイストランジウォーク
- 股関節の前歩き回し
- 股関節の後ろ歩き回し
- マウンテンクライマー
- ヒップロール

⑥ ようぶ腰部の痛み

猫背など姿勢の悪い方は、
ランニングの際に骨盤が後傾して腰椎に負担が掛かり、
腰の痛みが起きる可能性があります。
姿勢改善に取り組むと共に、
ストレッチやエクササイズによって
腰回りや股関節の柔軟性を高めましょう。
正しいランニングフォームの維持には、
体幹部の筋力強化も必要です。



おすすめのエクササイズ

- ダイアゴナル
- ツイスト
- プランク
- マウンテンクライマー
- サイドプランク
- ニートゥエルボー
- 股関節の前歩き回し
- ヒップロール
- 股関節の後ろ歩き回し

7 ちゅうそくし 中足指の痛み

中足指(足指の付け根)の痛みは、
足底のアーチが落ちていたり、
足首が過剰に内側へ倒れ込んでしまう「オーバーストロネーション」の
状態だったりすることが原因の一つ。
特に蹴り出しの際に痛むことが多いでしょう。

足裏全体をほぐして柔軟性を高めるほか、
足底や足首等を鍛えるエクササイズを行うことが有効です。
また、足裏全体でしっかり身体を支え、
着地から蹴り出しまでを丁寧に行えるようトレーニングします。



おすすめのエクササイズ

- 振り出し
- ツイストジャンプ
- トロツティング
- カーフレイズ

⑧ ひこつきん 腓骨筋の痛み

腓骨筋は足の外側を膝裏からふくらはぎ、さらに足底(土踏まず)へと伸びる筋肉です。足首を酷使することにより、足の甲や外くるぶし周辺の痛みが引き起ります。ランニングでは着地が悪く、足首が何度もひねるような動きを繰り返してしまうことで、痛みに繋がりがやすいでしょう。

足裏全体で着地し、特に足の外側に負荷が偏らないようランニングフォームを改善すること。また、腓骨筋をエクササイズによって強化したり、ストレッチでほぐしたりすることが大切です。



おすすめのエクササイズ

- バウンディング
- トロツティング
- 四足歩行
- カーフレイズ

⑨ ちょうけいじんたい 腸脛靭帯の痛み

ランニングで発生しやすい腸脛靭帯の痛みは、「ランナー膝」とも呼ばれます。

膝の外側に痛みが起き、

初期であれば運動を止めると痛みが消えますが、

悪化すると安静時にもズキズキと痛むことがあります。

腸脛靭帯が痛む原因はオーバーユース(使い過ぎ)のほか、骨格の歪み(○脚など)や

筋力バランスの崩れた状態で走ることにより、

膝外側が摩擦されて炎症を起こすことが考えられます。

下肢全体の筋肉をバランスよく整え、

安定して着地時の衝撃を受け止められるようにしましょう。

また、ストレッチによって膝周辺の

柔軟性を高めることも有効です。



おすすめのエクササイズ

- 両足ジャンプ
- スプリットスクワット
- スクワット
- マウンテンクライマー

⑩ アキレス腱の痛み

アキレス腱の痛みは、主にオーバーユース(使い過ぎ)で引き起ります。

また、ふくらはぎの筋肉が固いことも原因となるでしょう。

そのほか、着地時に余計な衝撃を受けたり、

その衝撃を受け止められるだけの筋力が

備わっていなかったりする場合にも、

ランニングを続けることで負荷に耐えられず

痛みを引き起こす可能性があります。

ストレッチなどでふくらはぎの柔軟性を高め、

エクササイズで筋力アップを目指しましょう。

また、ランニングフォームを改善して着地時の衝撃を抑えること。

そして、ふくらはぎのみに頼らない、

全身の筋肉を使ったランニングフォームを獲得することが大切です。



おすすめのエクササイズ

- バウンディング
- ツイストジャンプ
- トロツティング
- カーフレイズ
- 両足ジャンプ

11 まえもも だいたいしとうきん 前腿・大腿四頭筋の痛み

太ももの前側に位置する大腿四頭筋は、
腰が落ちた状態で走ると負荷が掛かりやすく、
着地時の衝撃が大きくなり痛みに繋がります。
太もも裏側にあるハムストリングスと同様、
肉離れを引き起こすこともありますので注意してください。
まずは、腰位置の高いランニングフォームを獲得すること。
そして、着地時の衝撃を吸収するための
十分な筋力を備えることが求められます。



おすすめのエクササイズ

- レッグラップ
- スプリットスクワット
- スキップ
- マウンテンクライマー
- バウンディング

⑫ 肩の痛み

ランニング中は下肢だけでなく、肩にも重さを感じたり、痛みが発生したりすることがあります。

その原因として考えられるのが猫背など姿勢の崩れ、走っている際に頭が安定せず前後左右に動くことによる負荷など。また、腕振りを意識しすぎてしまい、余計な力を入れてしまうことが考えられます。

まずは姿勢を改善し、

安定したランニングフォームを目指しましょう。

腕は“振り子”の状態を意識し、

肩だけでなく肩甲骨まで使ってリラックスして振ります。

肩回りの筋肉をストレッチでほぐし、

エクササイズによって筋力と可動性を向上させることも有効です。



おすすめのエクササイズ

- 肩回しウォーキング
- ツイストランジウォーク
- 四足歩行
- プッシュアップ
- リバースプッシュアップ