

おすすめドリル/ エクササイズ / 筋トレ

痛みの予防はランニングフォームの改善に効果的な、
各種エクササイズをご紹介します。
イラストと手順を参考にしながら、
ぜひ実践してみてください。
競技場や体育館などはもちろん、
近所公園などでも行える内容です。

なお、記載の距離・回数等は目安です。
使用できる環境に応じて無理のない範囲で行ってください。
例えば距離が取れない場合は
短い範囲(室内の廊下等)で往復したり、
本来前に進むところをその場で動作したりするのでも、
ある程度の効果は得られます。

① ダイアゴナル

身体の前後両面の筋肉を鍛え、
機能を向上させます。

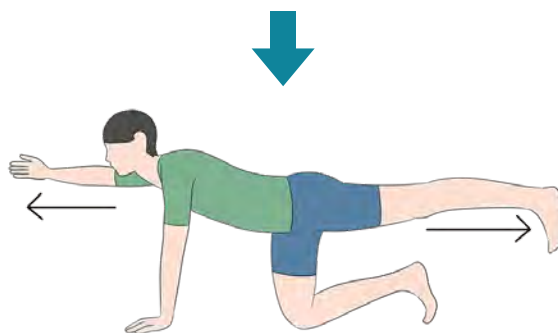
体幹部が鍛えられるため、
ランニング時に前傾姿勢を維持したり
左右前後動を抑えたり、
安定したフォームの獲得が目指せます。



お腹に刺激が入っているのを確認

手順

- 1 両手と両ひざを床につけて、
四つん這いの姿勢になります
- 2 腕と反対側の足を、
まっすぐ前後に伸ばしましょう
- 3 体全体を丸めながら、伸ばした腕と
足を引きつけてください
- 4 反対側の腕と足でも
同様の動作を行います



右ひじと左ひざ
左ひじと右ひざ
それぞれを
引き付けます

回数目安

片側10～15回程度、2～3セット



ポイント

- 腕を伸ばす際には指先を見ましょう
- 腕と足を引きつける時、肘と膝がくっつくようにします
- 深い呼吸を意識し、伸びる時に吸って引きつける時に吐きます
- 身体がグラつかないように、反対の腕と足でしっかり身体を支えます

② プランク

主に体幹部を中心とした身体前面の筋肉を鍛え、機能を向上させます。

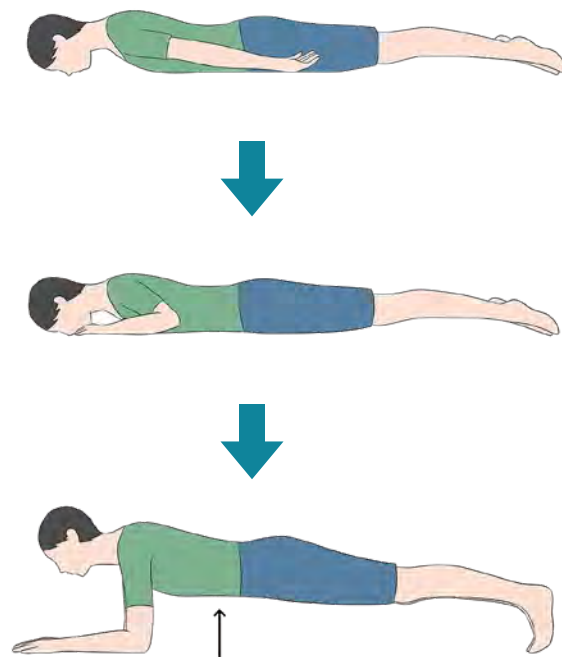
ランニング時に前傾姿勢を維持したり左右前後動を抑えたり、安定したフォームの獲得が目指せます。

手順

- 1 うつ伏せの状態になります
- 2 両腕の肘から先を床につけます
- 3 身体を持ち上げ、腕と両足のつま先で支えます
- 4 その姿勢を維持し、これを繰り返しましょう

回数目安

1回30~40秒、3~4セット



お腹に力が入っているのを確認し、その状態をキープ



ポイント

- 踵から頭までが一直線上になるよう維持します
- 目線を下げず拳の辺りに向けます

③ サイドプランク

身体の前および横側の筋肉を鍛え、機能を向上させます。

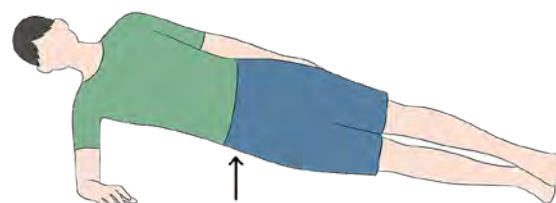
左右前後動を抑えた安定性のほか、腕振りと腰回転を活かしたダイナミックなフォームの獲得も目指せます。

手順

- 1 床に横になります
- 2 腕の肘から先を床につけます
- 3 身体を持ち上げ、腕と片足の側部で身体を支えます
- 4 その姿勢を維持し、これを繰り返しましょう

回数目安

1回30~40秒、3~4セット



下側の脇腹に力が入っているのを確認し、その状態をキープ



ポイント

- 足首は曲げた状態で、足は揃えます (地面につくのは片足)
- 視線は前を向けます
- 腰が曲がらないまっすぐな姿勢を維持します
- 身体が後ろに倒れないよう、地面に対して垂直にします
- 地面についていない側の脚や腕を上げると負荷が高まります

④ スイング

着地後に地面を押し意識を身につけ、
四肢の連動性を高めます。
また、大きく振ることで、
股関節や肩甲骨の可動性向上の
効果も期待できます。

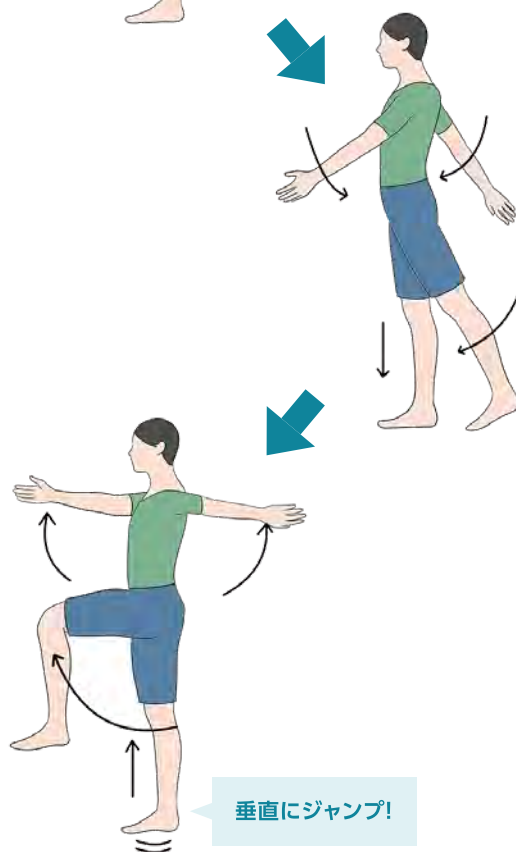


手順

- 1 まっすぐな姿勢で立ちます
- 2 片足を前後に振り上げ、同時に両腕も前後に振りましょう
- 3 続いて、足を前に振り出す前に、軸足を膝が伸びた状態で力を溜めます
- 4 軸足で地面を押しようとして軽くジャンプし、足は膝を上げて上方向へ振り上げます

回数目安

8往復×両足、2～3セット



ポイント

- 片足、足指まで使ってしっかり身体を支えます
- 視線を前に向けて、まっすぐな姿勢を維持します
- 慣れてきたらジャンプの際に前に進みながら行ってみましょう

⑤ 肩回しウォーキング

四肢(両腕両足)の連動性を高めると共に、肩甲骨周辺の可動域を拡大させます。

手順

- 1 両手先を両肩に乗せます
- 2 右肩を前に回しながら、右足で地面を後方へ押すようにします
- 3 同時に左肩は下から後方へ回し、左足を前に出して進みます
- 4 左右交互に回しながら歩きます

回数目安

20歩×2～3セット



ポイント

- 肩を前に回す際、同じ側の胸を前に突き出すようにします
- 動きに慣れたら後ろ回しも行ってみましょう
- 目線を前に向けて腰高の姿勢を維持します

⑥ ツイストランジウォーク

股関節の可動性を高めます。

また、ひねりの動作を加えることにより、

身体全体のバランスを

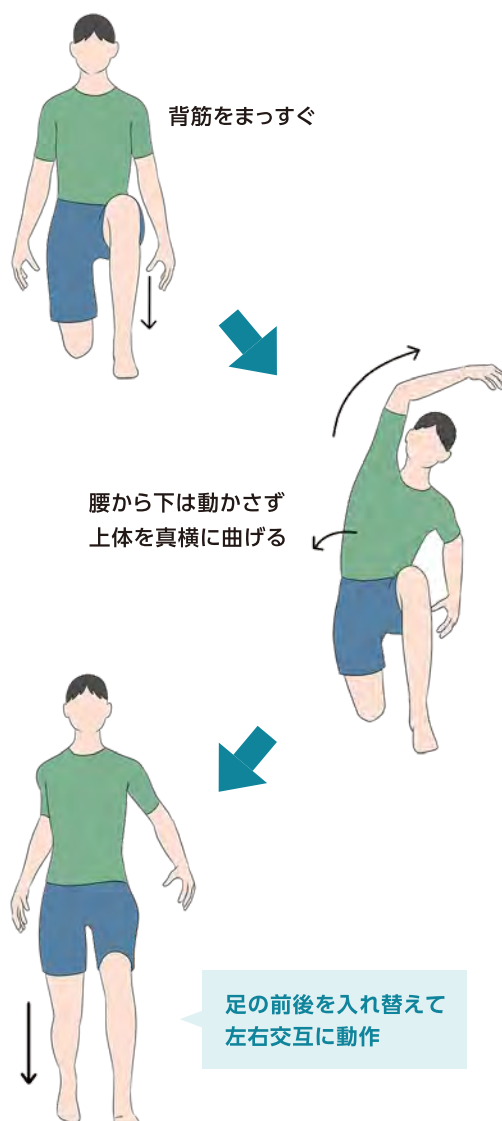
整える効果も期待できます。

手順

- 1 左足を大きく前に踏み込み、膝を90度程度まで曲げて腰を落とします
- 2 右腕を上げて左側に上体をひねりましょう
- 3 左足で身体を持ち上げます
- 4 右足を大きく前に踏み込み、今度は反対側で同じ動作を行います

回数目安

20歩(左右交互に各10回)×2~3セット



ポイント

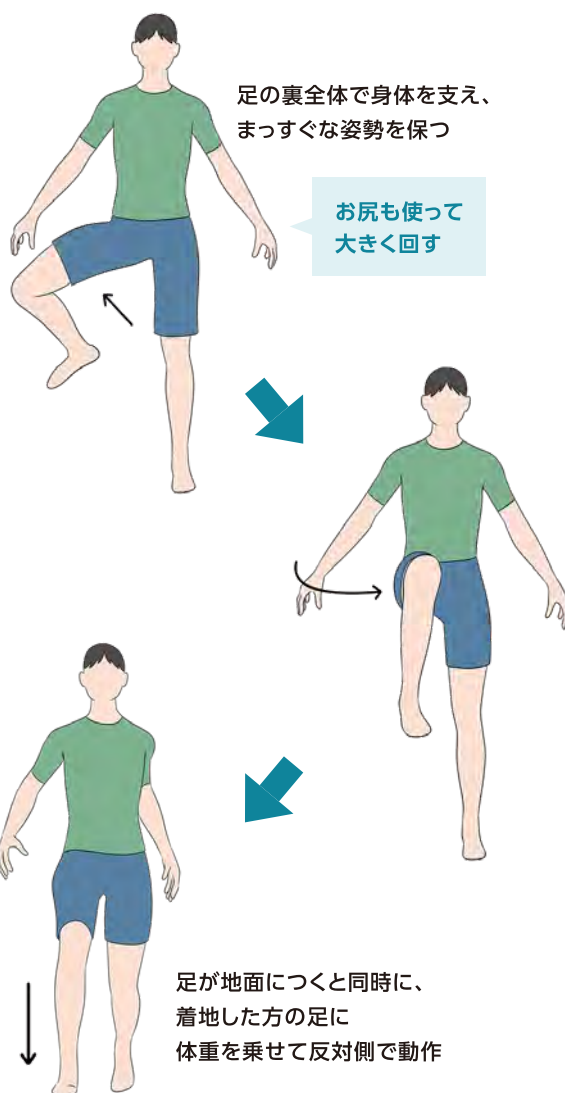
- 上体を前かがみにせずまっすぐな姿勢を維持します
- 腕だけを動かすのではなく、肩からしっかりひねります
- 慣れるまでは1・2・3で歩き、3歩目に踏み込んで行います

⑦ 股関節の前歩き回し

股関節が後ろから前へと
動作する際の可動域を広げます。

手順

- 1 まっすぐな姿勢になり、
両手を軽く真横に上げます
- 2 左足で立ち、
右足を後ろから回し込むように持ち上げましょう
- 3 膝を腰付近まで上げて前方へと回し、
ゆっくり地面へと落として1歩進みます
- 4 今度は反対側の足で行い、
これを左右交互に繰り返しましょう



回数目安

左右交互に10回×2～3セット



ポイント

- 軸足は足指まで使ってしっかり身体を安定させます
- 足を回し込んだ際、軸足が動かないようにします
- すぐ足を真横に上げず、お尻も使って後ろから回すように意識します
- 着地した際に足がクロスしたり、開いたりしないように真正面に下ろします

⑧ 股関節の後ろ歩き回し

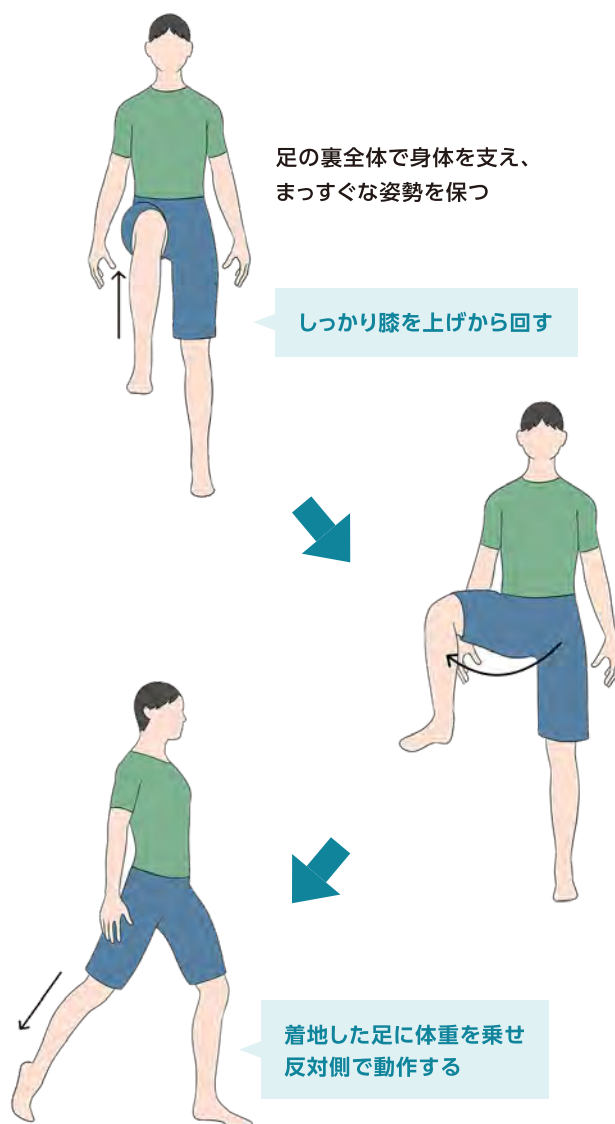
股関節が前から後ろへと
動作する際の可動域を広げます。

手順

- 1 まっすぐな姿勢から
右膝を腰の高さまで上げます
- 2 膝を上げたまま
横へ足を開きます
- 3 足を後ろに
回して下ろします
- 4 左膝を上げて反対側で同じ動作を行い、
左右交互に繰り返しましょう

回数目安

左右交互に10回×2～3セット



ポイント

- 足を開いた際に膝が落ちないようにします
- 腰を曲げずまっすぐな姿勢を維持します
- 足はクロスしたり開いたりしないよう真後ろに下ろします

⑨ 振り出し

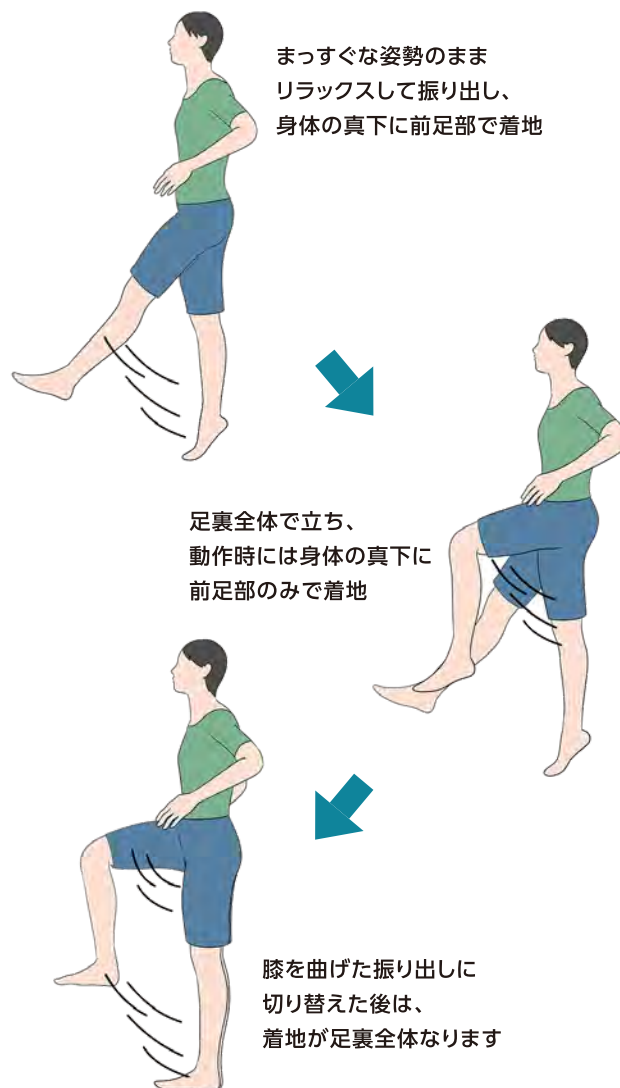
腕振りと身体全体の動作を連動しやすくします。

手順

- 1 まっすぐな姿勢から、膝を伸ばしたまま左右の足を交互に前へ振り出します
- 2 一定のリズムで動作できるように5~6回繰り返しましょう
- 3 リズムを維持しながら、今度は膝を曲げてから前に振り出します
- 4 素早く振り戻して着地し、これを左右交互に繰り返します

回数目安

膝曲げ動作を加えてから
20回(左右交互に各10回)×2~3セット



ポイント

- 身体の真下に着地します
- 振り出す際には反対側の足で地面を推すように動作します
- 降り戻しでは膝の力を抜きます
- 難しい場合は「1・2」のステップで「1:膝を曲げる」「2:膝を伸ばして振り出す」と動作しても構いません

⑩ レッグラップ

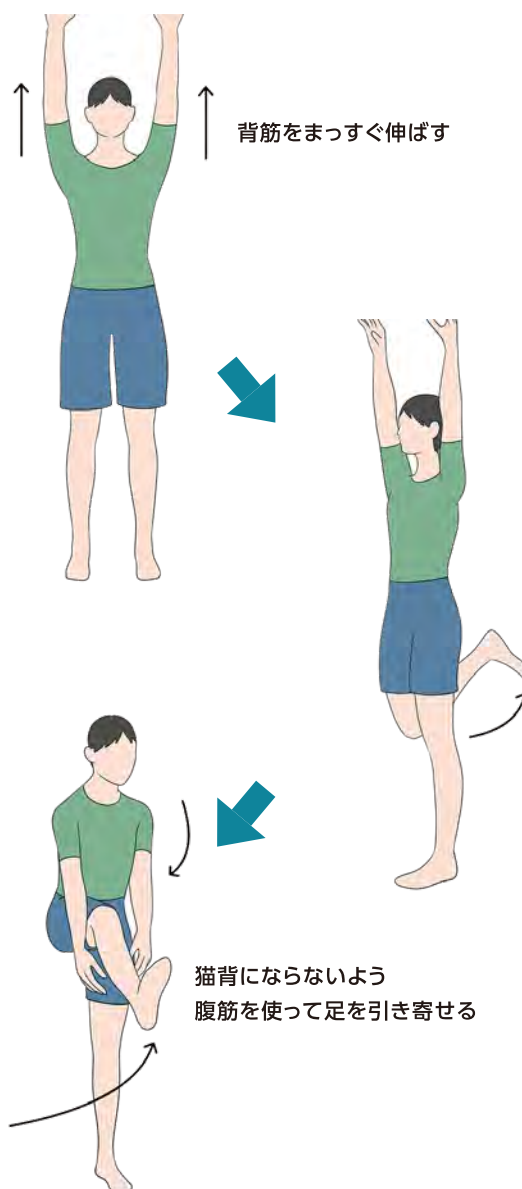
身体の前面と両面の動きを整えます。
大きく動作することで、
肩甲骨の可動性向上にもつながります。

手順

- 1 まっすぐな姿勢から
両腕をバンザイして上げます
- 2 同時に右足の膝を
曲げて踵を後方に上げます
- 3 右脚を前に振り上げて引き寄せ、
膝下で両手を拍手しましょう
- 4 足を左右交互に
切り替えながら動作を繰り返します

回数目安

左右交互で10~20セット



ポイント

- バンザイする際には肩甲骨を寄せるように意識します
- 上体は反らせずにまっすぐ伸ばします
- 慣れてきたらリズムよく動作します

⑪ スキップ

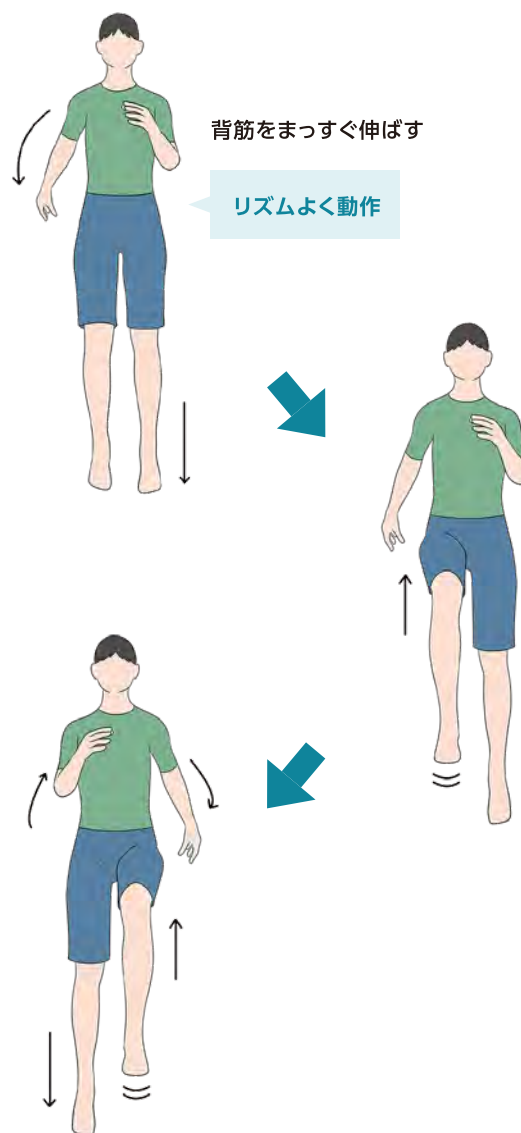
地面を強く反発させ、
前方への推進力を生み出せる
感覚と筋力を養います。

手順

- 1 右腕を大きく後ろに引きながら、
左足で地面を強く押します
- 2 右足を膝下から前へと
大きく振り出して前に跳ねましょう
- 3 右足が「トントン」と2回着地したら、
今度は反対側で同じように動作します
- 4 左右で繰り返しながら
スキップします

回数目安

30～50m×2～3セット



ポイント

- 視線を前に向けて、上半身はまっすぐな状態を維持します
- 接地動作をできるだけ素早く(床に足が接している時間を短く)します
- 上下動を抑えて前に跳ねます

⑫ バウンディング

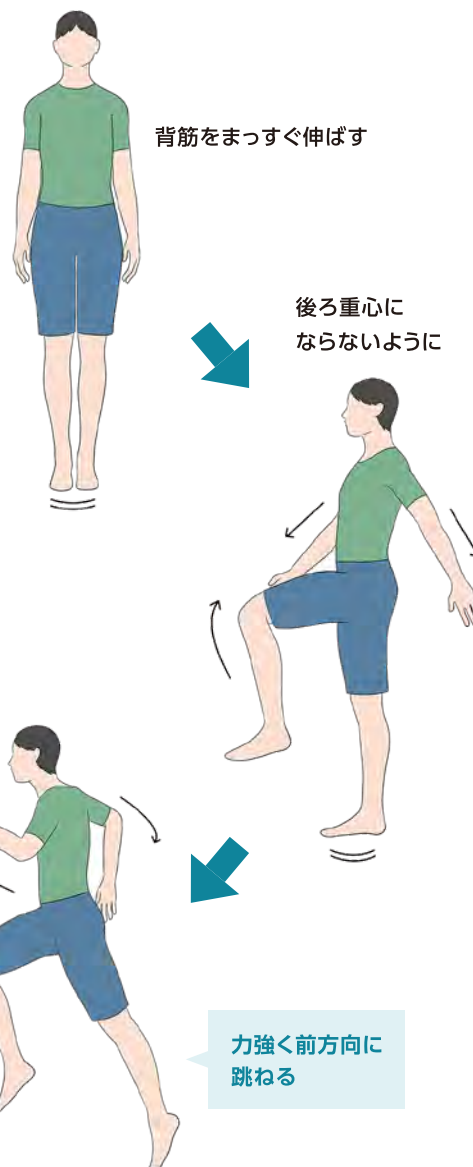
地面を強く反発させた
大きな動きを獲得し、
身体の軸の安定性を高めます。

手順

- 1 まっすぐな姿勢から両足で、
つま先→踵と着地しながら
(前足部のみでも可)リズムカルに小さく跳ねます
- 2 そのままの動作で同じリズムを維持して、
ジャンプするごとに左右の足を交互に上げます
- 3 腕を振って
前に進む準備をします
- 4 身体を前傾させて後方に地面を強く押し、
大きく腕を振って跳ねながら進みましょう
(着地は前足部のみ)

回数目安

30～50m×2～3セット



着地はつま先から入り、
踵が着いた瞬間に跳ねる

力強く前方向に
跳ねる



ポイント

- 身体が左右前後にぶれないよう姿勢を維持します
- 接地動作をできるだけ素早く(床に足が接している時間を短く)します
- 上下動を抑えて前に大きく跳ねます

13 四足歩行

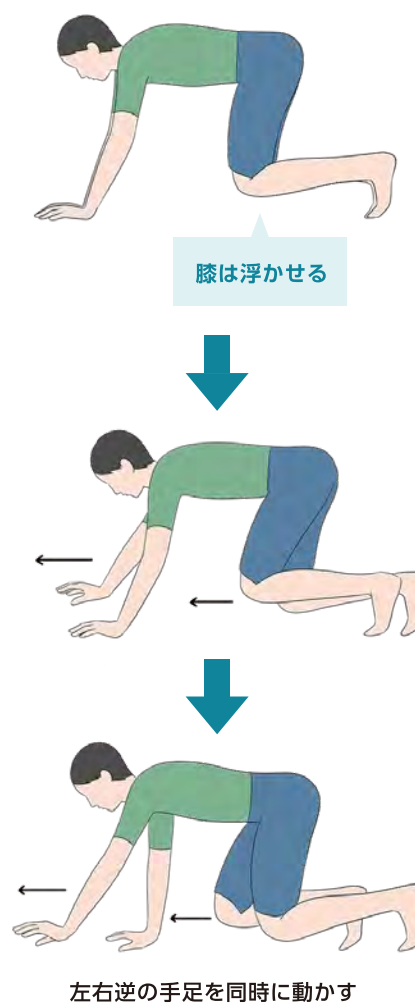
四肢の連動性と股関節の可動性を高め、
対角線上の片手足で
身体を支えることにより
体幹部の筋力を強化します。

手順

- 1 両手足を地面について
四つん這いの姿勢になります
- 2 右手と左足を前に出して
前に進みます
- 3 右手と左足が地面についたら、
今度は左手と右足を前に進みましょう
- 4 左右交互に
繰り返しながら前に進みます

回数目安

30～50m×2～3セット



ポイント

- 手足が同時に動作するように意識します
- 視線は、やや前方に向けます
- 手足を近づけ過ぎず、背中が丸まらないよう姿勢を維持します
- 同じ動作で後方に進むトレーニングもおすすめです

⑭ ヒールアップ

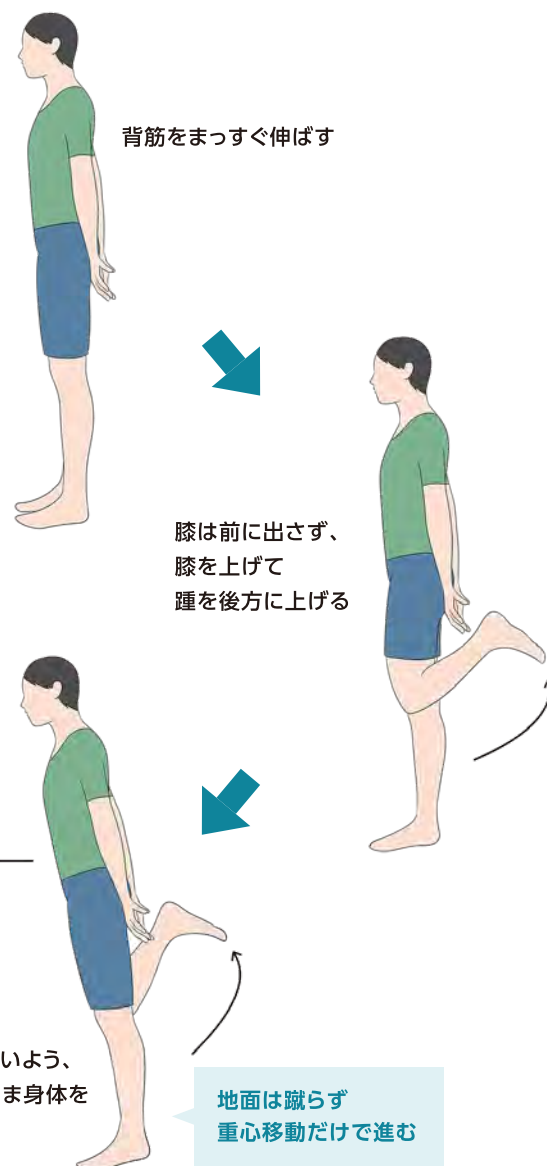
重心移動によって
前方向へ進む感覚を身に着け、
効率的なランニングフォームの
獲得を目指します。

手順

- 1 まっすぐな姿勢になり、
手をお尻の辺りに掌を外側にして置きます
- 2 その場で左右交互に、
膝を曲げて踵を上げましょう
- 3 踵で掌を
リズム良く叩きます
- 4 そのまま身体を
前傾させて前に進みます

回数目安

30～50m×2～3セット



ポイント

- 視線を前に向けてまっすぐな姿勢を維持します
- 前に進む際、膝を前に出さず踵で掌を叩き続けます
- 身体全体が力まずリラックスした状態を維持します
- 最後にそこから腕振りを加え、
足を回転させて軽く走り繋げるのもおすすめです

⑮ トロツティング

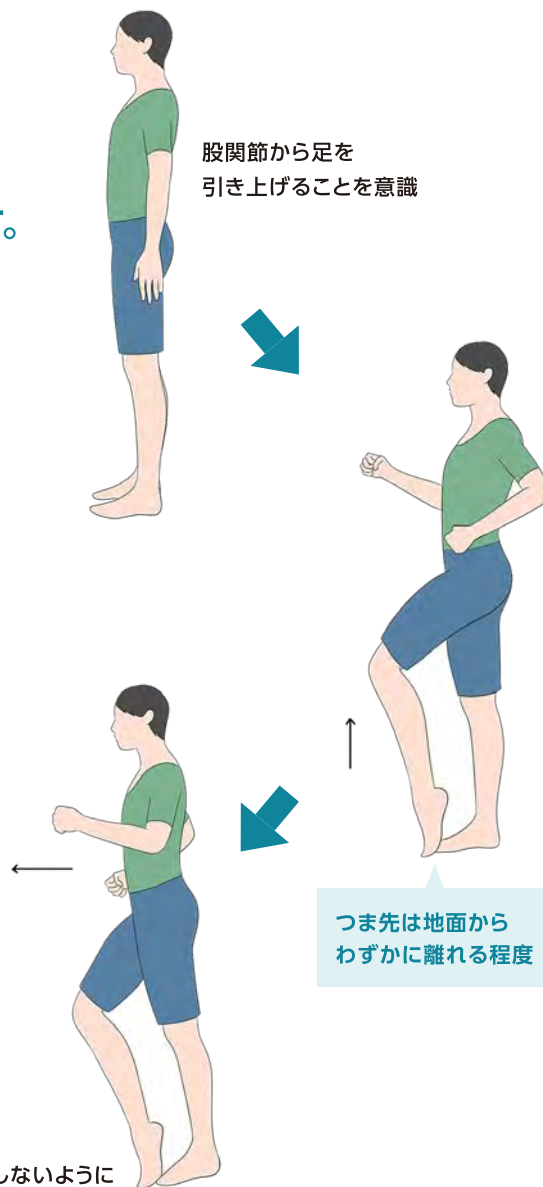
足首を使った小刻みな動きと
股関節の動きによって、
着地反発を活かした効率的な
ランニングフォームの獲得を目指します。
股関節から下が連動しやすくなり、
スムーズな走りに繋がります。

手順

- 1 まっすぐな姿勢から股関節を使って足を軽く引き上げます
- 2 つま先から踵へと足首を柔らかく使って、足を地面へと引くようにして下ろします
- 3 足を下した瞬間、反対側の足を同様に引き上げましょう
- 4 これを左右交互に繰り返しながら前に進みます

回数目安

30~50m×2~3セット



ポイント

- 力まずリラックスして行います
- 足首を柔らかく使い、小刻みに素早く行います
- 慣れてきたら腕振りも加え、最後に軽く走り繋げるのもおすすめです

16 両足ジャンプ

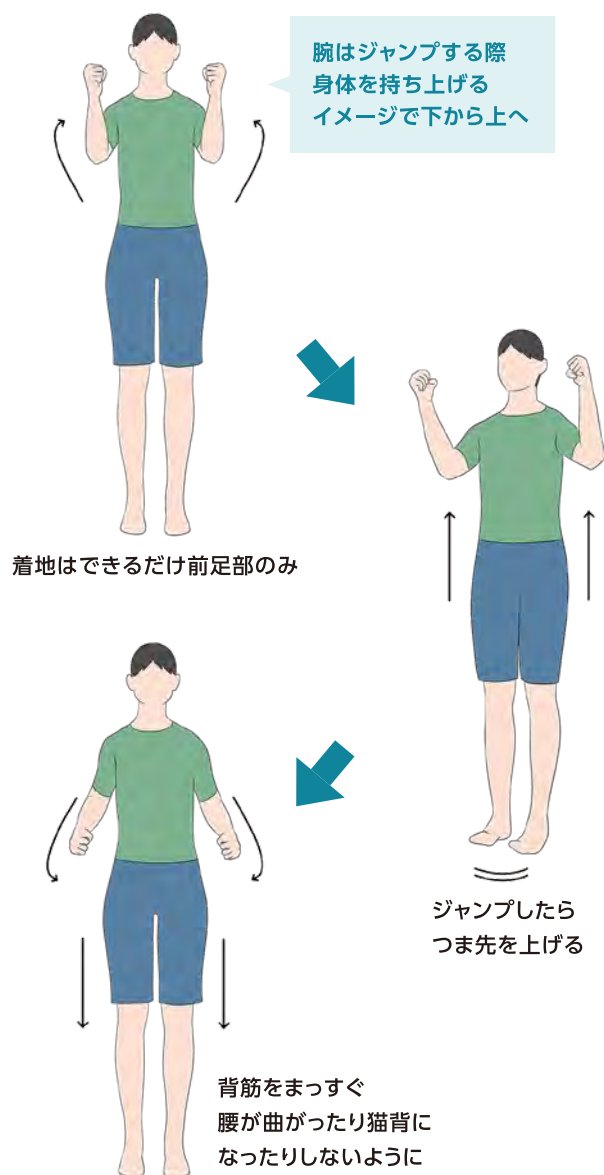
着地時の衝撃を上手く反発させ、
前方への推進力を
生み出す感覚と筋力を養います。

手順

- 1 まっすぐな姿勢になり、
腕を下から上に
肘を曲げた状態で力強く振り上げます
- 2 同時に両足で地面を押して、
できるだけ前足部のみで
着地しながらジャンプしましょう
- 3 両足で着地したら、
すぐに再び腕を振り上げてジャンプします
- 4 これを繰り返しながら、
身体を前傾させて前に進みます

回数目安

10～20m×2～3セット



ポイント

- ジャンプした際、つま先を上げて次の接地動作の準備をします
- 足だけでなく腕で上体を引き上げるように意識します
- 接地動作をできるだけ素早く(床に足が接している時間を短く)します
- 前方向には重心移動で進み、ジャンプは前ではなく上方向に跳びます

①7 ツイストジャンプ

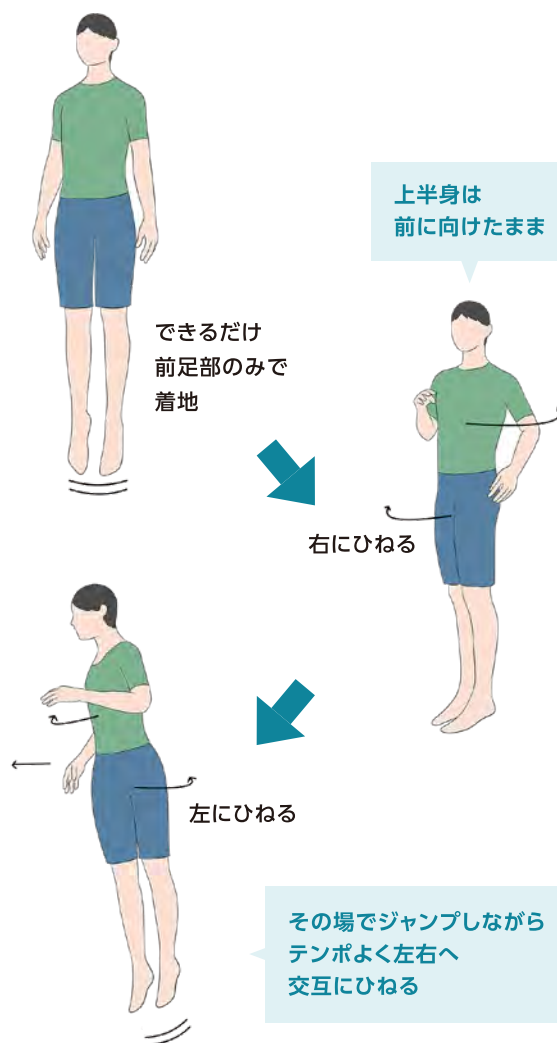
上半身の動きを足へと伝え、
さらに腰回転を使って
足を動かす効率的な
ランニングフォームに繋がります。

手順

- 1 まっすぐした姿勢から、
その場で小刻みにテンポよくジャンプします
- 2 腰を使って下半身をひねり、
上半身は軽く腕を横に振りながら
反対側にひねりましょう
- 3 その場でテンポを維持しながら
左右で繰り返します

回数目安

2~3セット



ポイント

- 脚には力を入れず、あくまで腰回転によって脚を引っ張って動かします
- 上半身はリラックスします
- 高く跳ぶのではなく、細かく小刻みに、素早くジャンプします
- 上半身は横を向かないよう、下半身と反対側にひねることで前向きを維持します
- 走る動きに繋げるため、
動作しながら身体を前傾させて前に進むのもおすすめです

⑱ スクワット

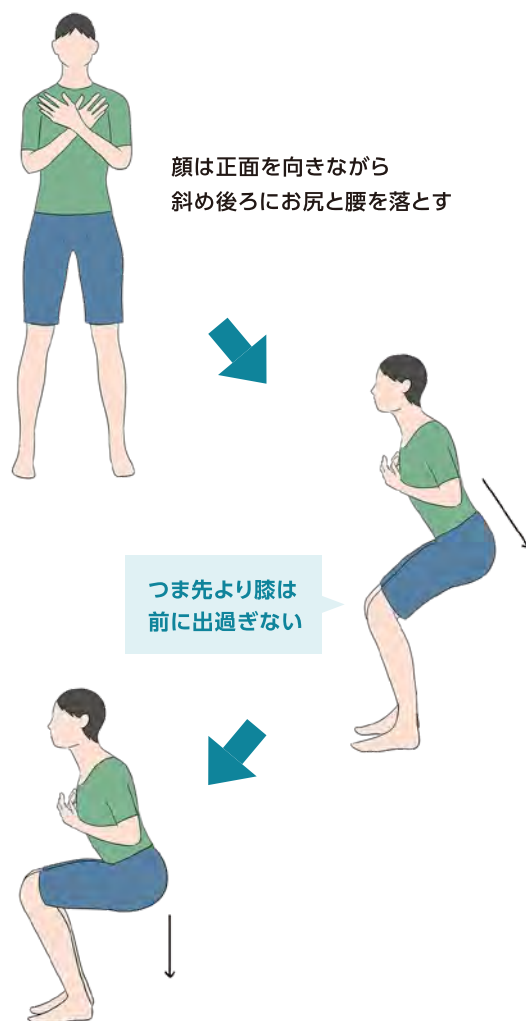
下半身全体の筋力強化に繋がり、安定したランニングフォームが維持しやすくなります。

手順

- 1 足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、両腕を胸の前にクロスします
- 2 お尻を斜め後下方に落とすようにして股関節を曲げます
- 3 膝が90度になるまで曲げましょう
- 4 姿勢を戻して、これを繰り返します

回数目安

20～30回×2～3セット



ポイント

- 背筋をまっすぐ、丸まらないようにします
- 膝が前に出ないようにします
- 深く呼吸しながらゆっくり行います
- 腕は頭の後ろで組んだり、前方に伸ばしたりしても構いません

19 プッシュアップ

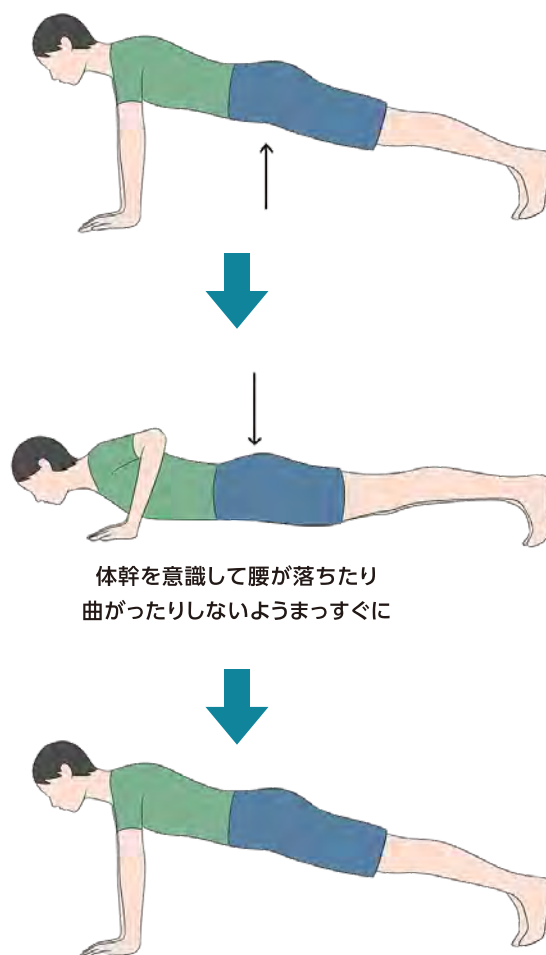
胸の筋肉を鍛えて
大きく力強い腕振りを獲得し、
体幹部を強化して安定した
ランニングフォームの維持に繋がります。

手順

- 1 両腕を伸ばして肩幅よりやや広めに開き、
掌を床につきます
- 2 身体をまっすぐに伸ばして、
両手と両足つま先で
身体を持ち上げて支えます
- 3 肩甲骨を寄せながら、
胸が床につく寸前まで
肘を曲げて身体を下しましょう
- 4 両腕で床を押して姿勢を戻し、
これを繰り返します

回数目安

10～20回×2～3セット



ポイント

- 身体は弓なりになったり腰が曲がったりしないよう、まっすぐ維持します
- 目線は掌よりやや先に向けます

②0 リバースプッシュアップ

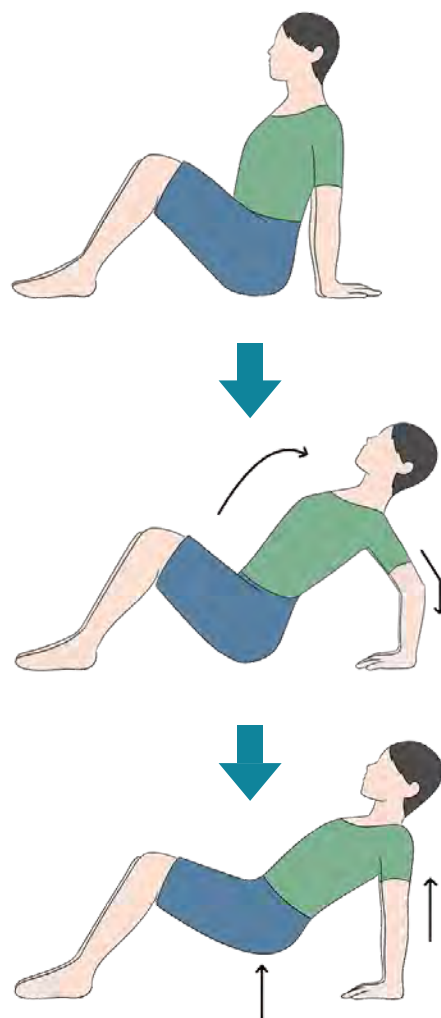
肩や腕、背中の筋肉を鍛えることで、
力強い腕振りができるようになります。

手順

- 1 長座の姿勢から
両足膝を90度に曲げます
- 2 背面に肘を曲げた上体で
両手をつきましょう
- 3 両腕を伸ばしながら
身体を持ち上げます
- 4 ゆっくり肘を曲げ、
お尻が床につく直前まで戻して
これを繰り返します

回数目安

10～20回×2～3セット



腕の力だけで動かすのではなく
背面を意識しながら腕を伸ばす



ポイント

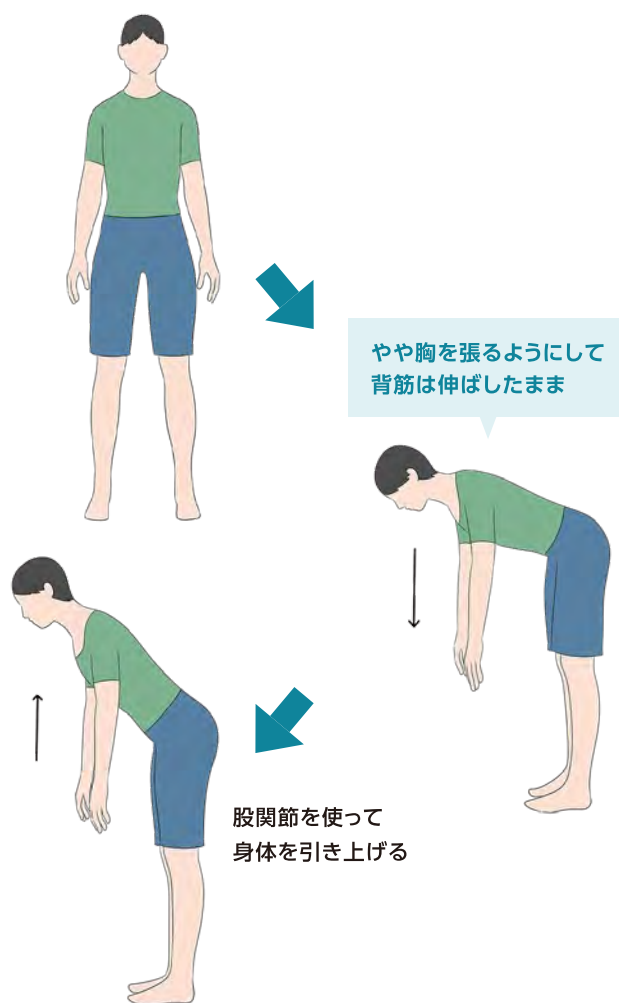
- 掌は肩幅程度にし、開き過ぎないようにします
- 肘を曲げた際には肩甲骨を寄せるように意識します
- 椅子などの段差を使い、段の部分に手を置いて行うのもおすすめです

②1 ルーマニアンデッドリフト

お尻やハムストリングス(太もも裏)を鍛えて、大きくストライドの伸びた走りに繋がります。

手順

- 1 両足を腰幅程度に開いてまっすぐに立ちます
- 2 背筋を伸ばしたまま腰を曲げます
- 3 お尻を斜め後方に少し引くようにして身体を倒しましょう
- 4 もとの姿勢に戻って、これを繰り返します



回数目安

10~20回×2~3セット



ポイント

- 身体を倒した際は膝を無理のない程度に伸ばしたまま維持します
- 背中が丸まらないようにします
- 反動を使わずゆっくり動作します
- バーベルやダンベルなどを持って行うと負荷が上がります

②2 スプリットスクワット

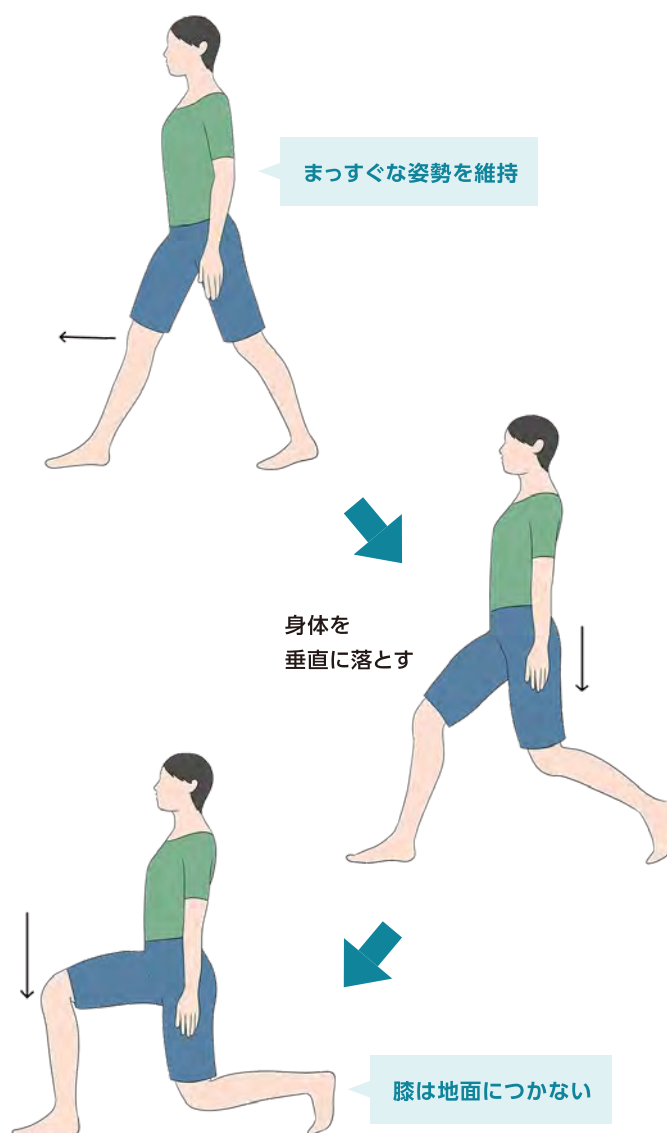
下半身の筋力を強化し、
着地時の安定性を高めます。

手順

- 1 まっすぐな姿勢から、
右足を前に出して大きく開脚します
- 2 右膝を曲げながら
腰を落としましょう
- 3 右膝を90度まで曲げたら
身体を持ち上げます
- 4 これを10～20回繰り返し、
今度は左足を前に出して
同じ動作を行います

回数目安

左右各10～20回×2～3セット



ポイント

- 上半身はまっすぐな姿勢を維持(床に対して垂直)します
- 腰を落とした際は、後ろ足も膝を曲げます
- 両手にダンベルなどの重りを持つと、より負荷を高められます

②③ カーフレイズ

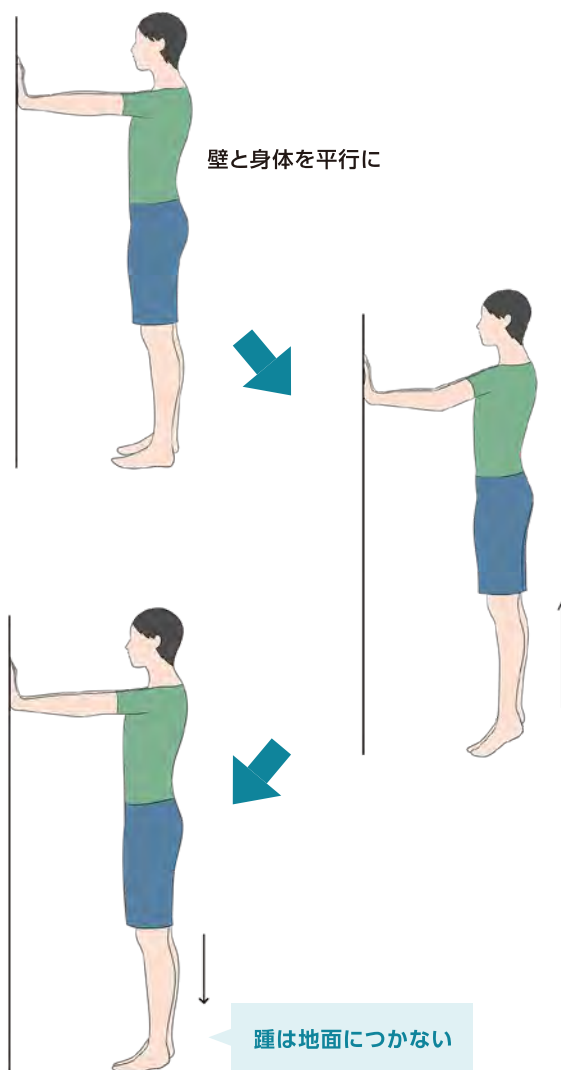
ふくらはぎの筋力を強化し、
反発力を強化します。
着地時の安定性も高められ、
スムーズで効率的な
ランニングフォームの獲得が
目指せます。

手順

- 1 まっすぐな姿勢で立ちます
- 2 踵を床から離しながら身体を持ち上げましょう
- 3 身体を持ち上げたら、ゆっくり戻します
- 4 踵が床につく直前まで身体を下ろしたら、再び動作を繰り返します

回数目安

10～20回×2～3セット



ポイント

- まっすぐな姿勢を維持します
- ふらついてしまう場合は、壁などに手をつけて行います
- 段差を利用し、段部分に前足部のみをつけて行うと負荷を高められます
- 両足で安定して行えるようになったら、片足でも行います

24 ツイスト

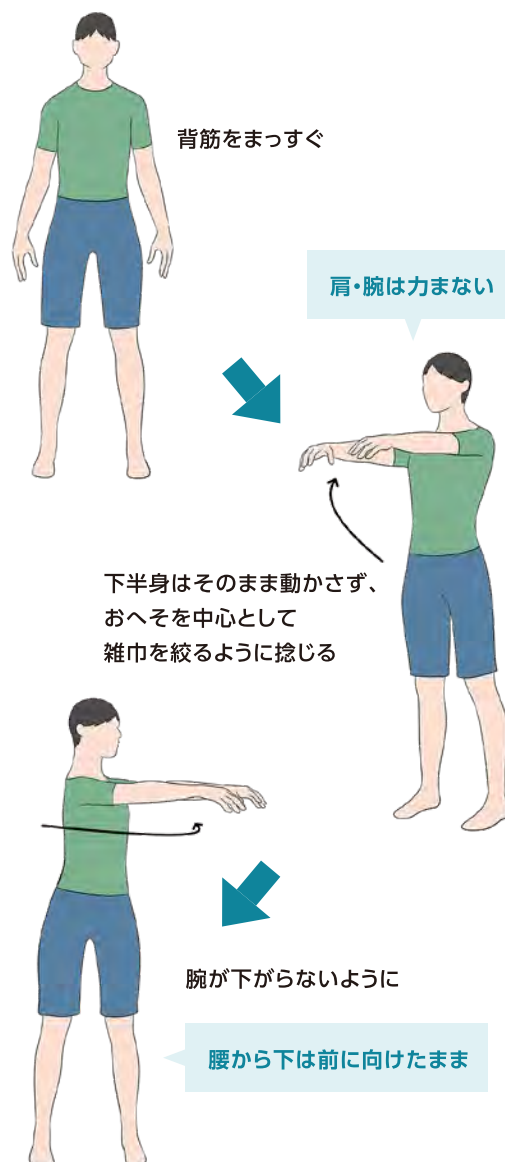
上半身のひねりによって下半身へと力を伝える運動性を高め、全身を使って効率的に走るためのランニングフォーム獲得を目指します。

手順

- 1 両足を肩幅程度に開いて立ちます
- 2 両腕を前にまっすぐ、肩の高さへ上げましょう
- 3 下半身は動かさず、そのまま腕が横に向くまで上半身をひねります
- 4 しっかりひねったら反対側へとひねり、これを繰り返しましょう

回数目安

10~20往復×2~3セット



ポイント

- 両腕は肩の高さをキープします
- 視線は常に手の先へ向けます
- 腰から下は動かさず、しっかりお腹をひねります
- ダンベルなどを持って行うと負荷を上げ、よりひねりを意識できます

25 マウンテンクライマー

腹筋を中心とした体幹部、
さらに骨盤付近に位置する腸腰筋ちょうようきんや
お尻などの筋肉を鍛えられます。
また、大きく動作することにより、
股関節の動きを
スムーズにする効果も期待できます。

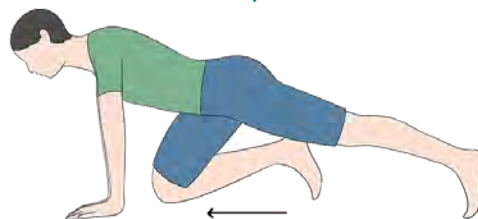
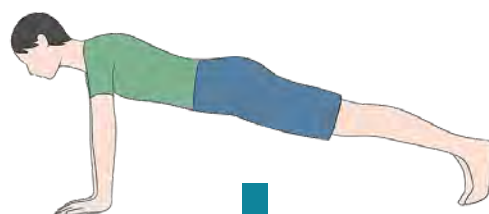
手順

- 1 腕を肩幅に広げて
掌を床につけます
- 2 両掌と両足つま先で身体を支え、
頭から脚までまっすぐな姿勢で
身体を持ち上げます
- 3 右膝を胸に近づけるようにして
右足を引きつけます
- 4 右足をもとの位置に戻すと
同時に左足を引きつけ、
これを左右交互に繰り返しましょう

回数目安

左右各10~20回×2~3セット

頭から踵までまっすぐ
腹筋に刺激が入っていることを意識



手の近くまでしっかり引きつける



ポイント

- 引きつけていない側の足から頭まで、まっすぐな姿勢を維持します
- 素早く足を入れ替えながらテンポよく行いましょう
- 動きが小さくならないよう、しっかり胸の近くまで足を引きつけます

②⑥ ニートゥエルボー

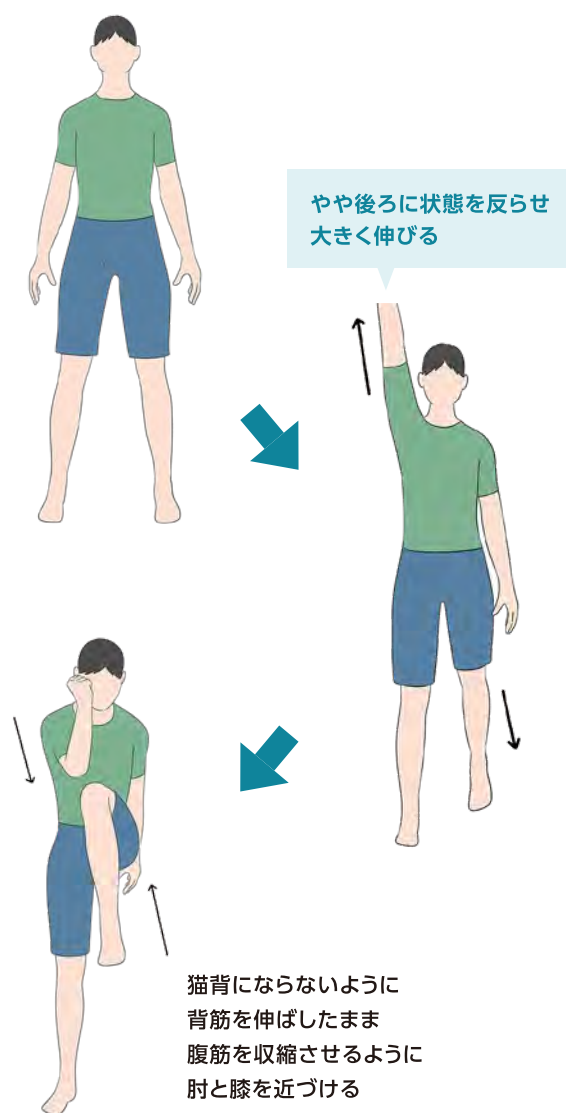
安定したランニングフォームを維持するのに必要な、腹筋を中心とした体幹部の筋肉を鍛えます。

手順

- 1 足を腰幅程度に開いてまっすぐ立ちます
- 2 右腕を上げ、左脚を浮かせて片足で立ちましょう
- 3 右肘と左膝を寄せて、腹部前でタッチさせます
- 4 右腕を上げた姿勢に戻って動作を繰り返し、反対の腕と足でも同様の動作を行います

回数目安

左右各30秒×2～3セット、
もしくは左右各10～20回×2～3セット



ポイント

- 身体がぐらつかないよう、足指まで使ってしっかり片足で立ちます
- 腰高の姿勢を維持します
- 呼吸しながら焦らずしっかり肘と膝を引き寄せます
- 片足立ちの姿勢が難しい場合には寝転がった状態で行います

27 ヒップロール

ふくしゃきん

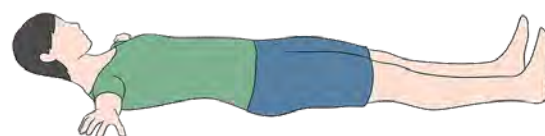
腹斜筋(お腹の横にある筋肉)を鍛え、
軸の安定したランニングフォームの
獲得に繋がります。

手順

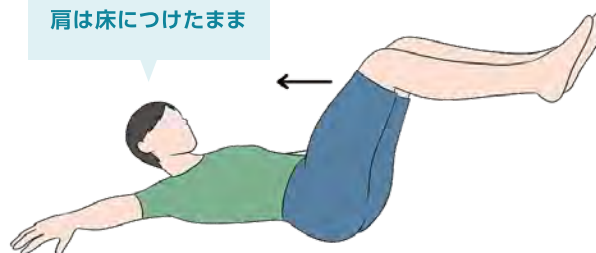
- 1 仰向けに寝転がります
- 2 両手を真横に広げて、掌を床につけましょう
- 3 両足の膝を曲げて軽く上げ、おへそ付近に目線を向けます
- 4 膝を曲げたまま、両足を揃えた上体で左右へ交互に倒します

回数目安

左右各10~20回×2~3セット



肩は床につけたまま



背中に隙間がなくなるまで
しっかり両足を上げる



倒したのとは反対側の
お腹の横を意識しながら足を倒す



ポイント

- 膝から下が床に対して並行になるようにします
- 両脚を倒した際、肩が浮かないようにします