



ランニングフォームメソッド

Runmetrix を使ってフォームを知る

【著者】“走る”フリーライター 三河 賢文

【監修】ランニングコーチ 大西 毅彦

ランニングフォームメソッド

Runmetrix を使ってフォームを知る

RUNNING FORM METHOD 1

理想の走りを獲得するために

RUNNING FORM METHOD 2

Runmetrixの活用

RUNNING FORM METHOD 3

痛みの原因と対処方法

RUNNING FORM METHOD 4

おすすめドリル/エクササイズ/筋トレ

RUNNING FORM METHOD 5

Runmetrixのレースでの使い方

まえがき

“走る”フリーライターとして活動している三河です。
ライターの他にトレーナーとして
ランニングのレッスンも行っているのですが、
ランナーから「Runmetrixの活用法を聞きたい」
「フォーム改善のためのドリルを知りたい」という
ご依頼も多くいただくようになりました。

今回、カシオ計算機のRunmetrix ご担当者様や
アンバサダーコーチをしている大西コーチの取材・寄稿のご協力を経て、
Runmetrixを活用したくなるコンテンツを作成いたしました。
このコンテンツでは、Runmetrixを利用しながら、
より理想的なフォームを身につけるためのエクササイズをご紹介します。

日々これらのドリルやエクササイズを取り入れながら、
Runmetrix で日々の走りを計測し、
あなたにとってのランニングエコノミーを
手に入れていただけたらと思っております。



スポーツライター

三河 賢文

“走る”フリーライターとして、
ランニングなどスポーツ分野を中心に取材・執筆。
また、ランニングクラブ「WILD MOVE」を主宰し、
小学生から社会人まで指導にも従事。
また、多数のマラソン大会で運営にも携わる。
ナレッジ・リンクス(株)代表、
スポーツメディア「New Road」編集長、
NPO法人HASHIRU理事。

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。

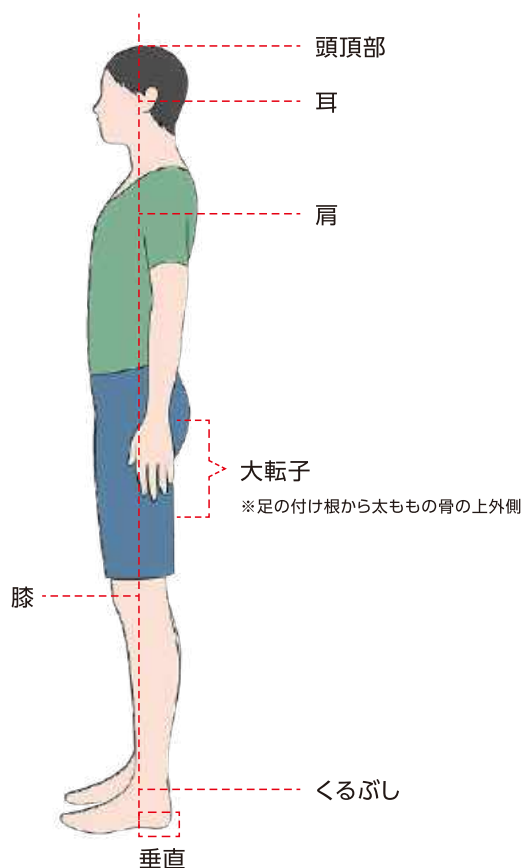
具体的には、片足に全体重が乗った状態で、

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

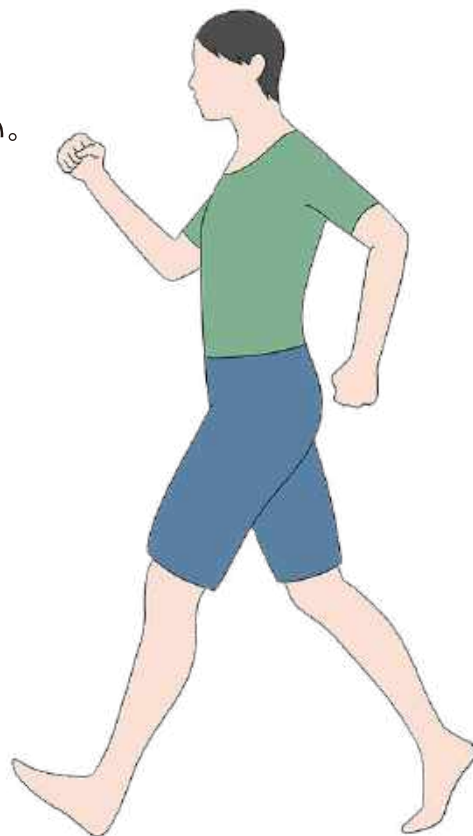
腕と足がバラバラにならず連動し、

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



理想の走りを獲得するために

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

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

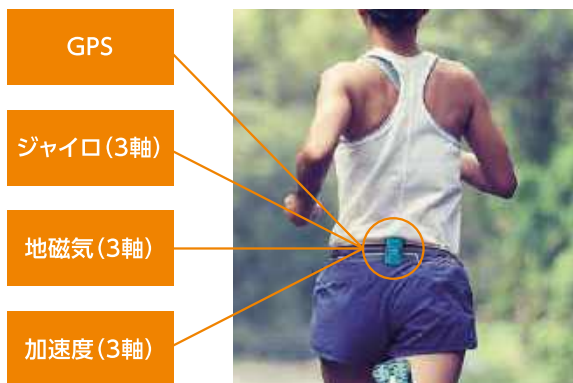
身体の動き計測するモーションセンサー

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るのです。

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



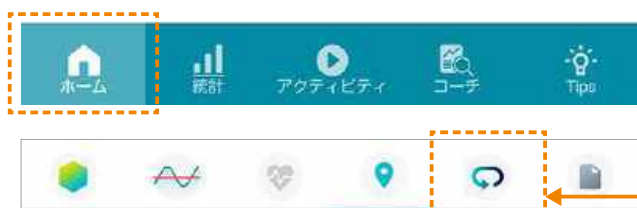
画面下部の折れ線グラフにある
バーをスクロールすることで、
地図上で自分が走った
地点の指標が分かる!

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

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 [%]	足の 深み込み [°]	骨盤の 左右傾き [°]	骨盤の 引き上げ [°]	骨盤の 回転 [°]	骨盤回旋 タイミング [-]	左足 [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!

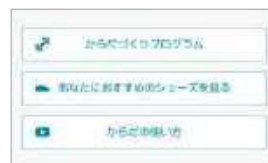
Runmetrixを活用するための おすすめチェックポイント③

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！

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
- 股関節の後ろ歩き回し
- ツイストランジウォーク
- マウンテンクライマー
- 股関節の前歩き回し
- 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クース(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

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。

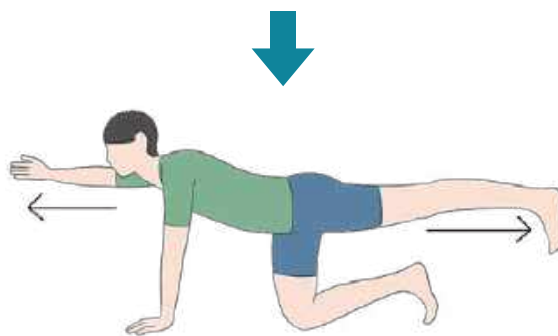
体幹部が鍛えられるため、
ランニング時に前傾姿勢を維持したり
左右前後動を抑えたり、
安定したフォームの獲得が目指せます。



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。

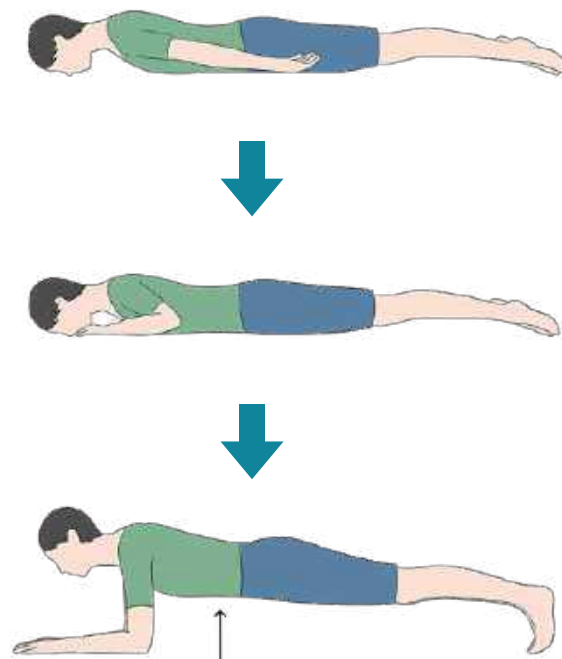
ランニング時に前傾姿勢を維持したり左右前後動を抑えたり、安定したフォームの獲得が目指せます。

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。

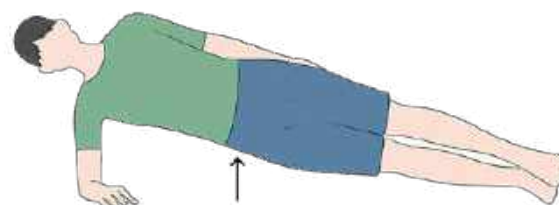
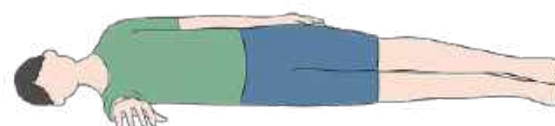
左右前後動を抑えた安定性のほか、腕振りと腰回転を活かしたダイナミックなフォームの獲得も目指せます。

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。

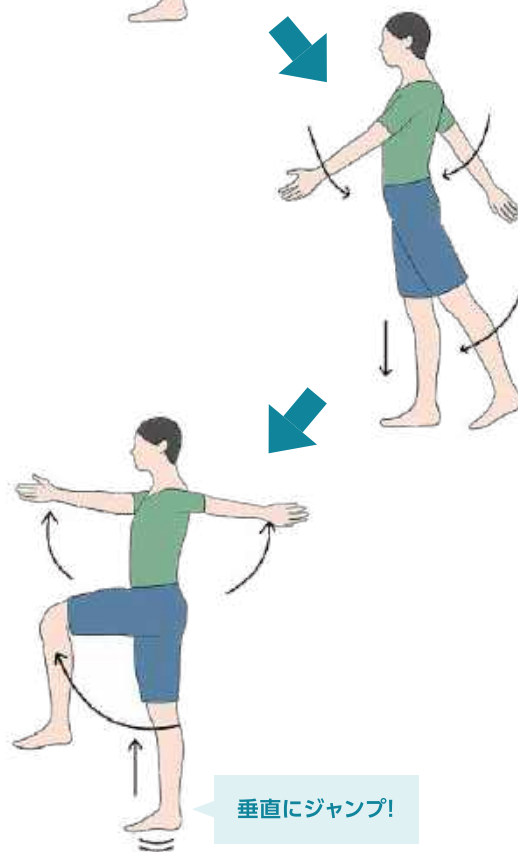


手順

- 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

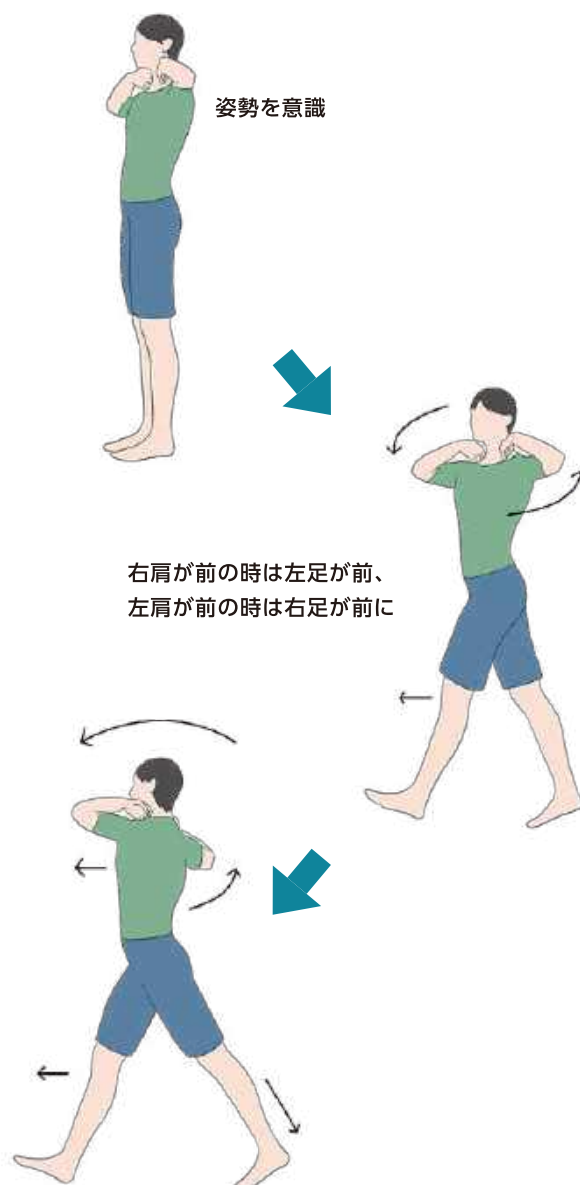
四肢(両腕両足)の連動性を高めると共に、
肩甲骨周辺の可動域を拡大させます。

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

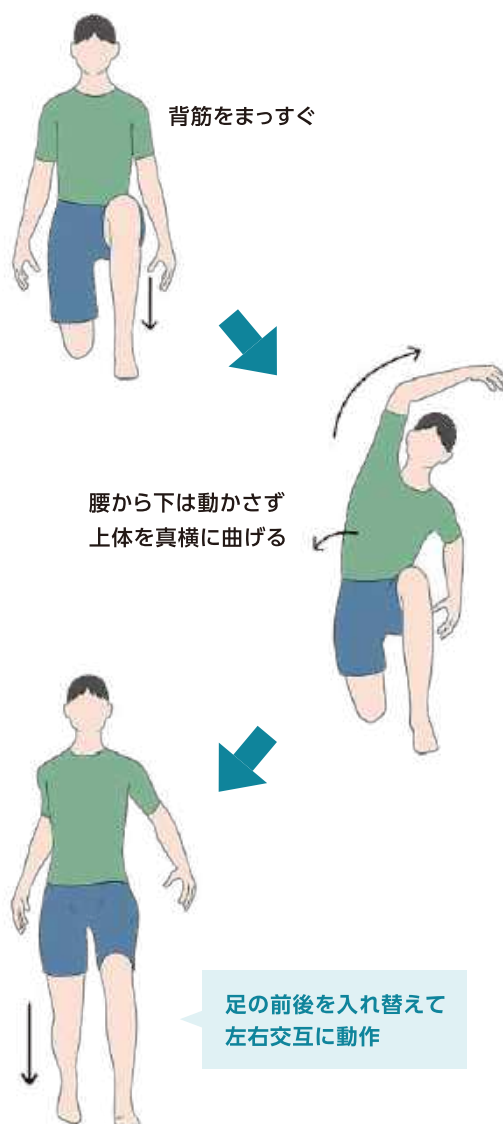
整える効果も期待できます。

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

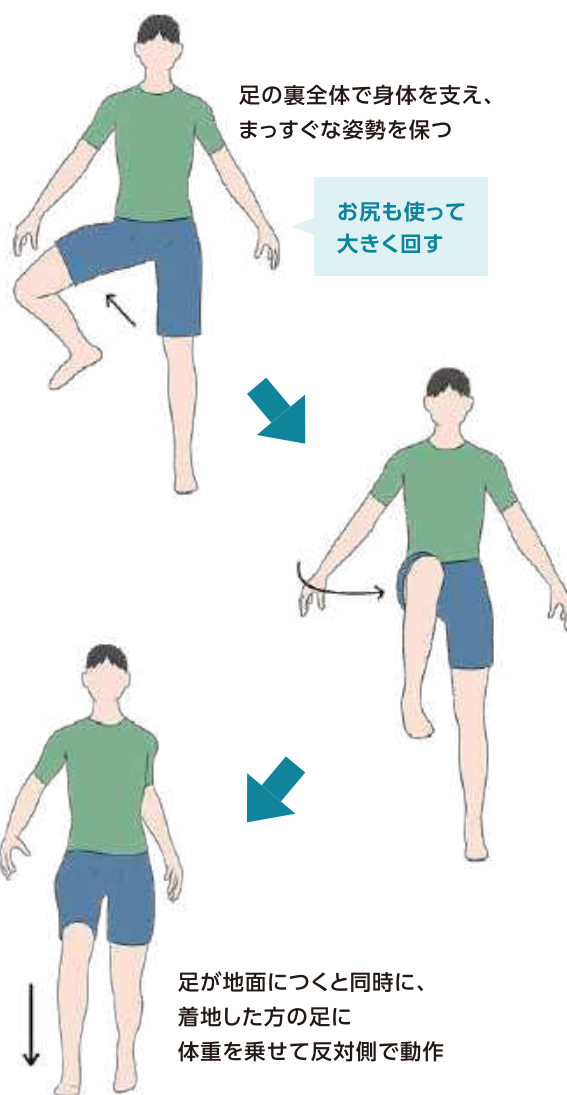
- 上体を前かがみにせずまっすぐな姿勢を維持します
- 腕だけを動かすのではなく、肩からしっかりひねります
- 慣れるまでは1・2・3で歩き、3歩目に踏み込んで行います

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

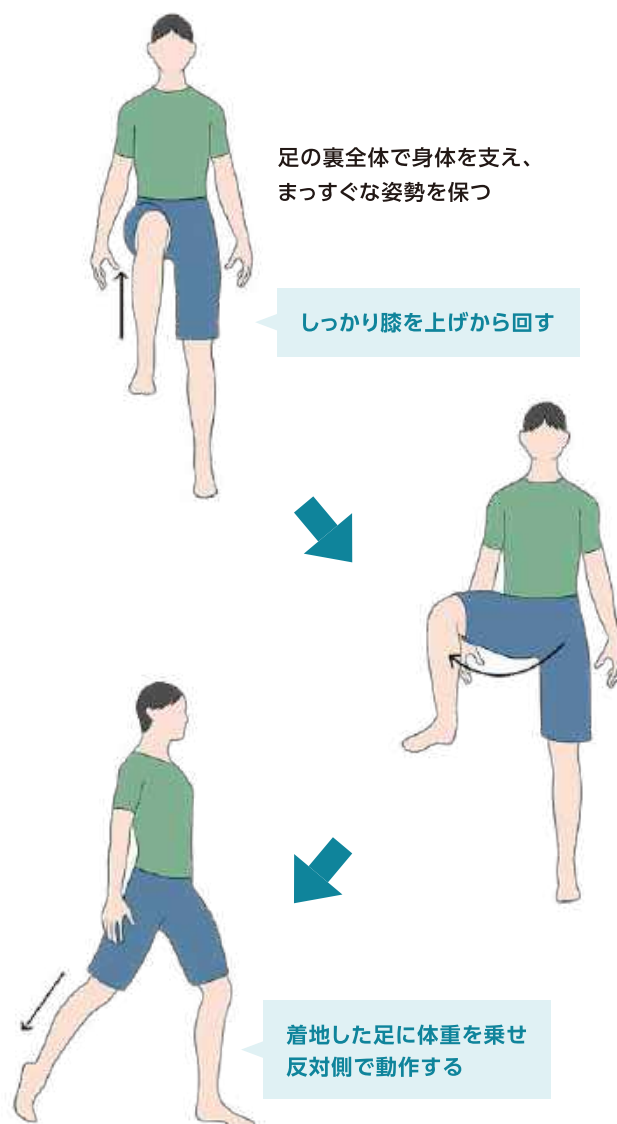
股関節が前から後ろへと
動作する際の可動域を広げます。

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

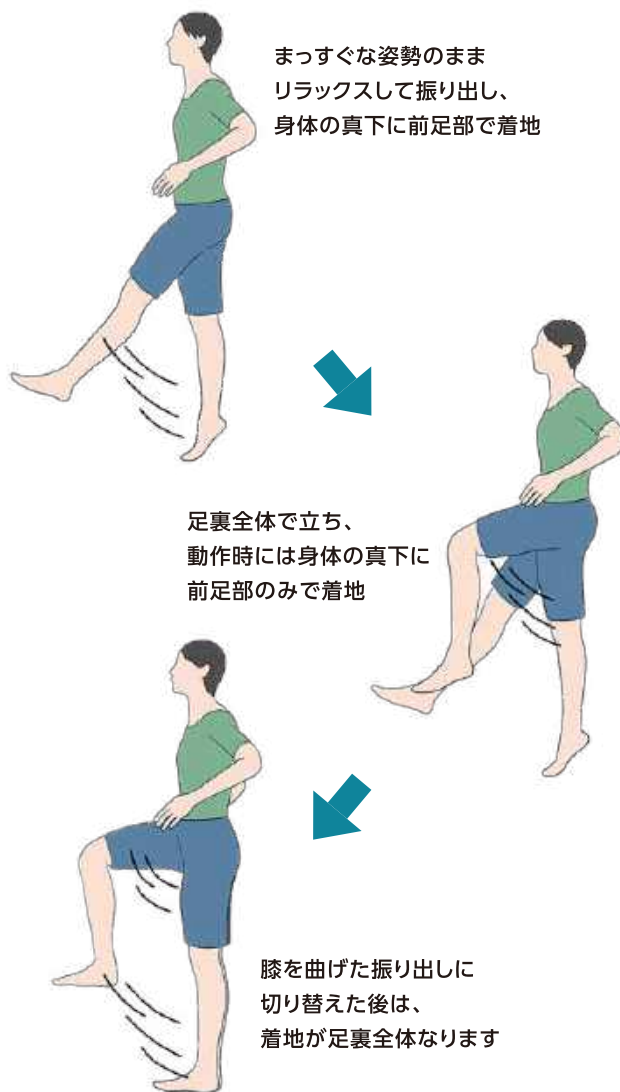
腕振りと身体全体の動作を連動しやすくします。

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押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

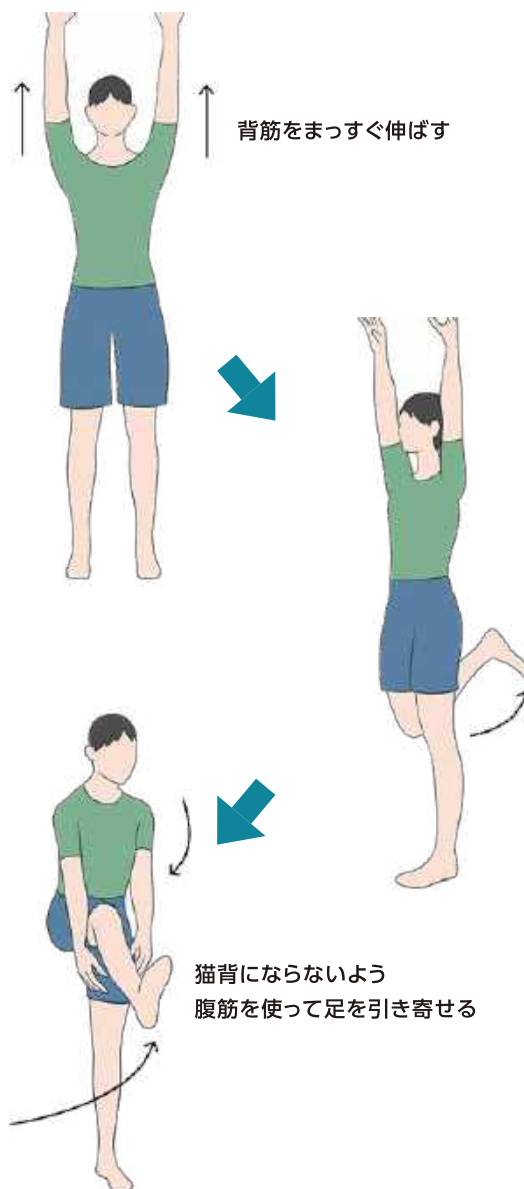
身体の前面と両面の動きを整えます。
大きく動作することで、
肩甲骨の可動性向上にもつながります。

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

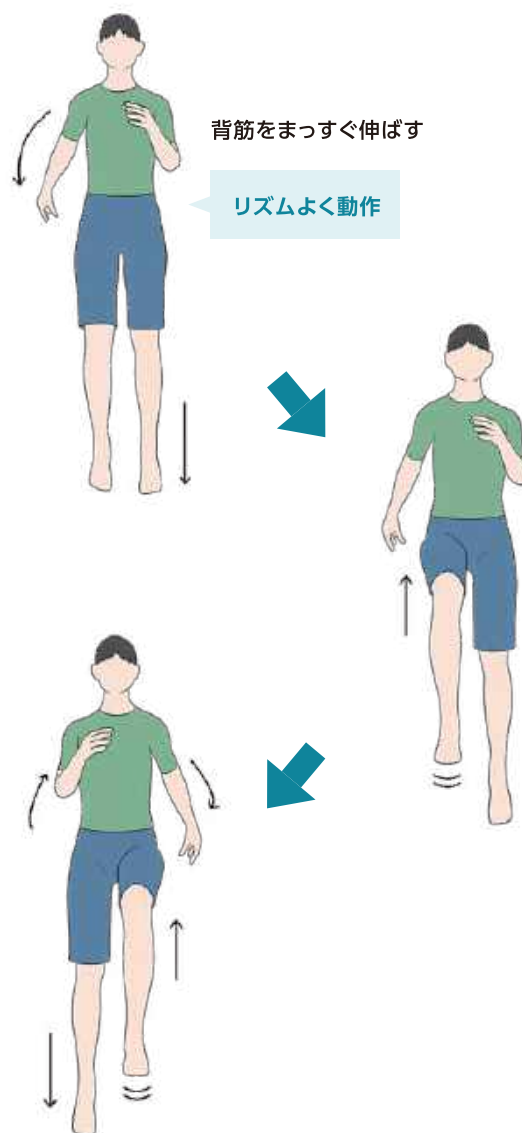
地面を強く反発させ、
前方への推進力を生み出せる
感覚と筋力を養います。

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

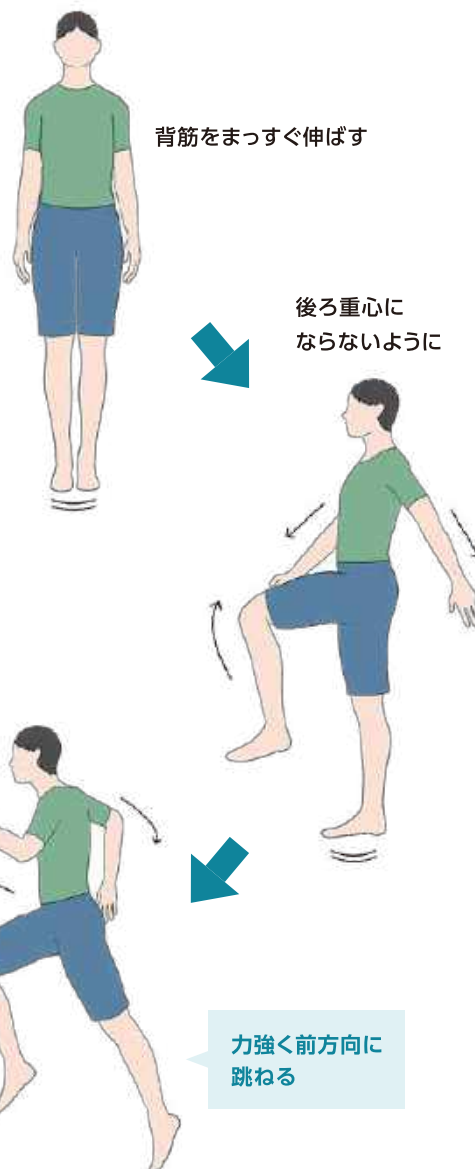
地面を強く反発させた
大きな動きを獲得し、
身体の軸の安定性を高めます。

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



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

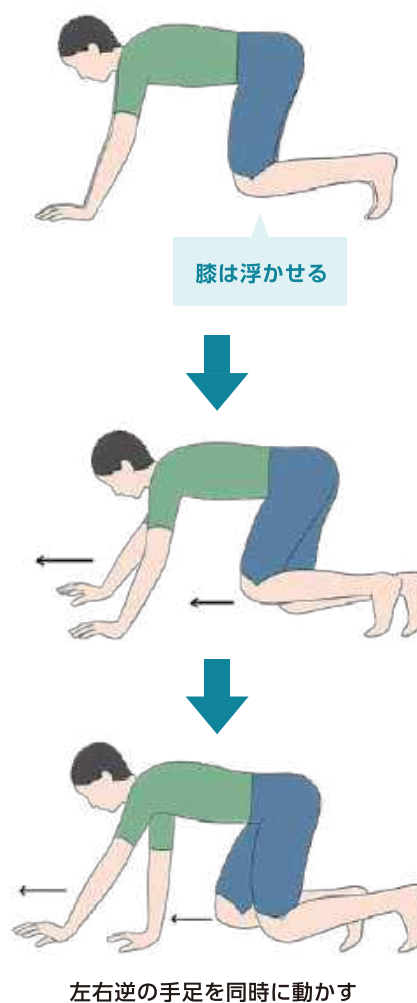
四肢の連動性と股関節の可動性を高め、
対角線上の片手足で
身体を支えることにより
体幹部の筋力を強化します。

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

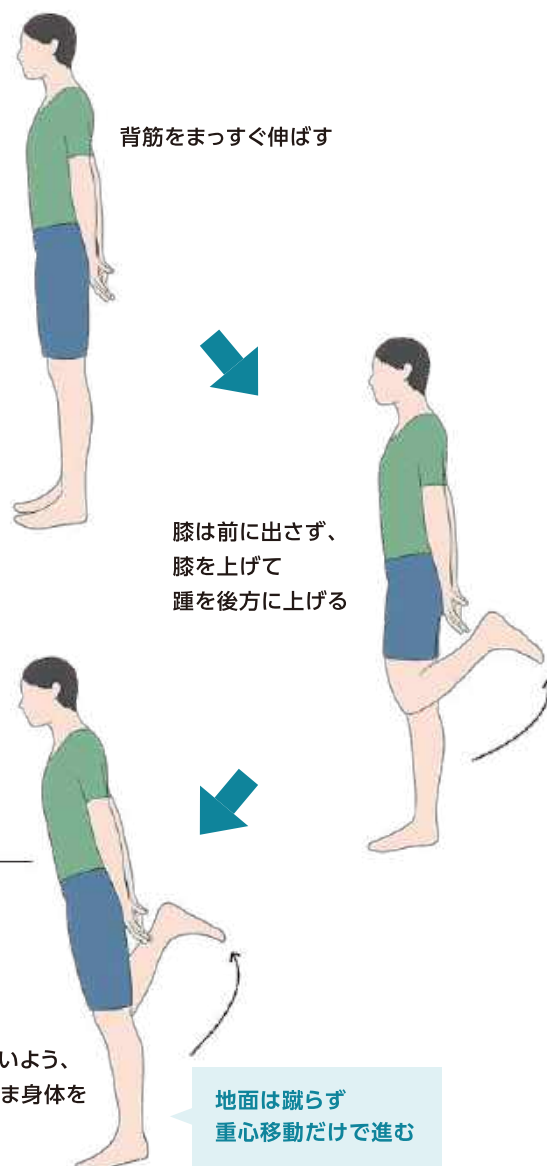
重心移動によって
前方向へ進む感覚を身に着け、
効率的なランニングフォームの
獲得を目指します。

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

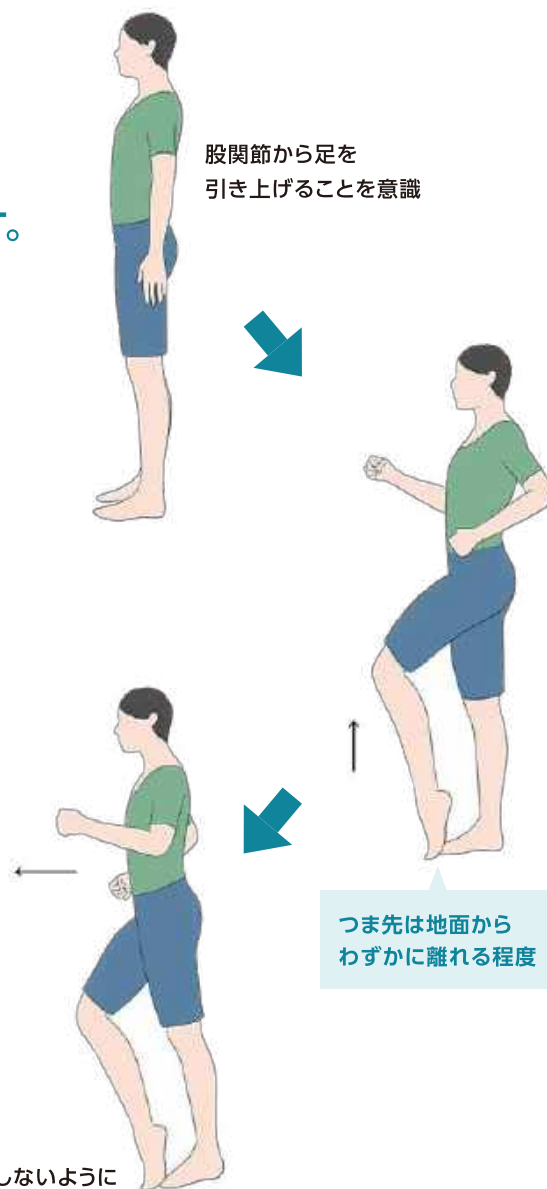
足首を使った小刻みな動きと
股関節の動きによって、
着地反発を活かした効率的な
ランニングフォームの獲得を目指します。
股関節から下が連動しやすくなり、
スムーズな走りに繋がります。

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

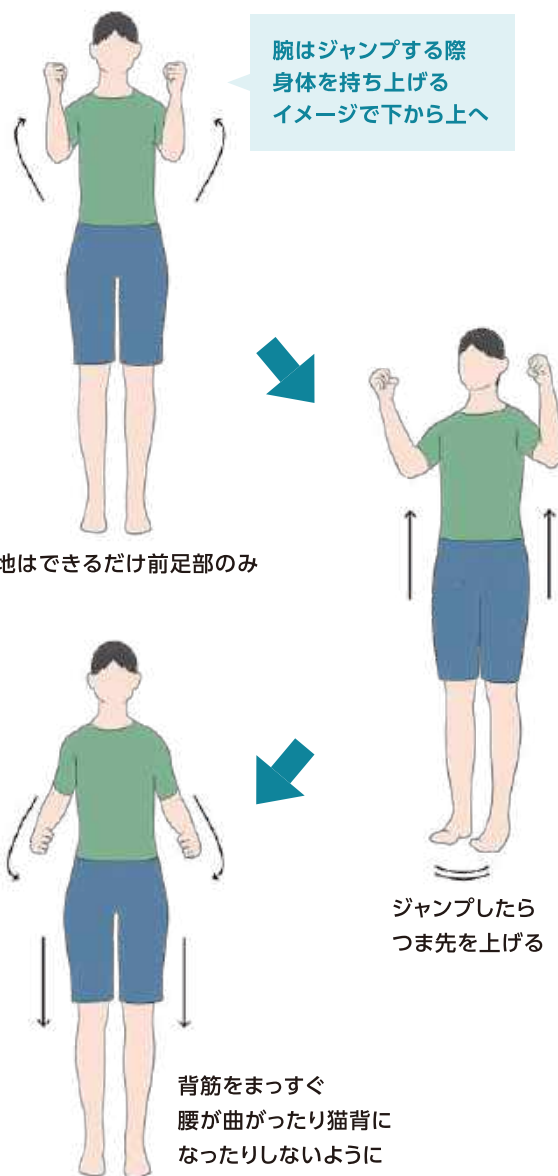
着地時の衝撃を上手く反発させ、
前方への推進力を
生み出す感覚と筋力を養います。

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

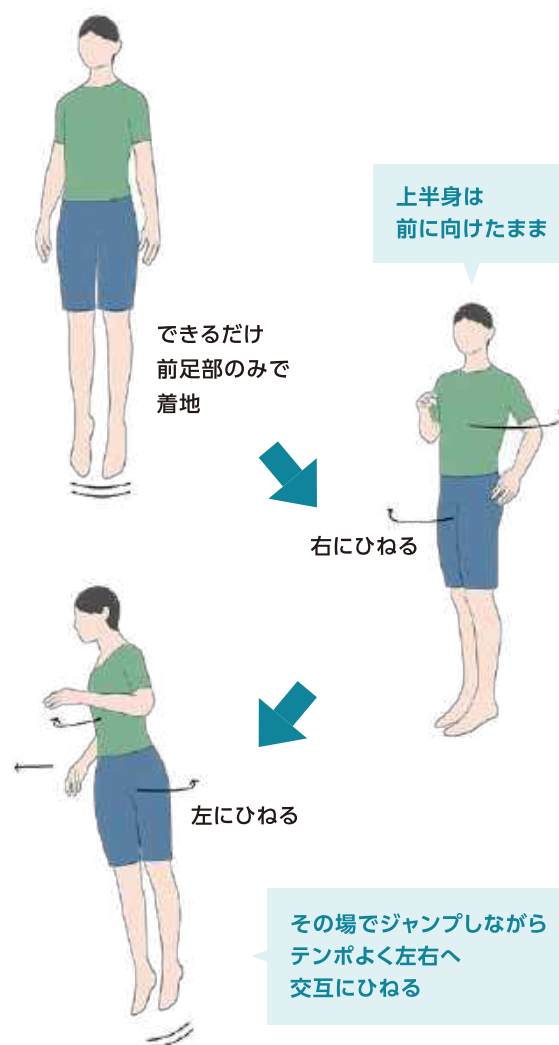
上半身の動きを足へと伝え、
さらに腰回転を使って
足を動かす効率的な
ランニングフォームに繋がります。

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

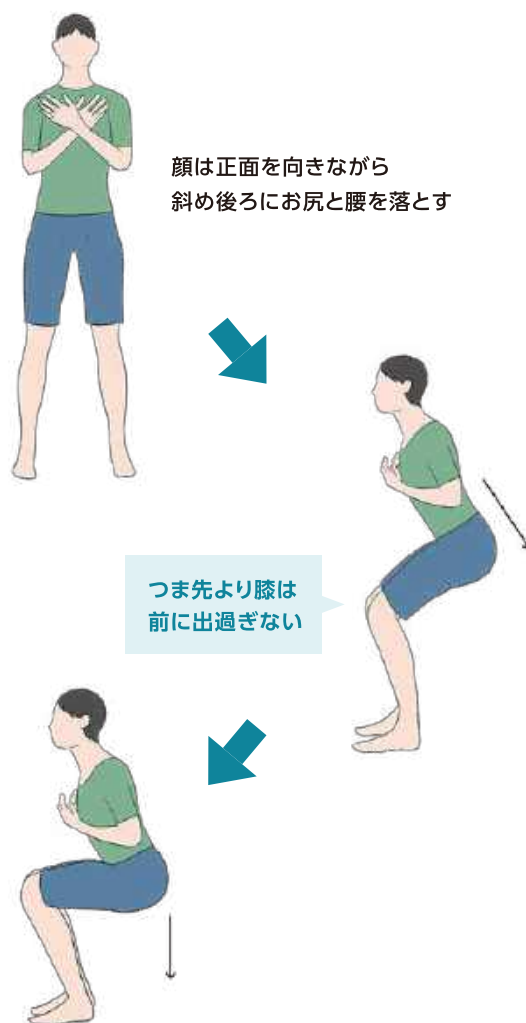
下半身全体の筋力強化に繋がり、安定したランニングフォームが維持しやすくなります。

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

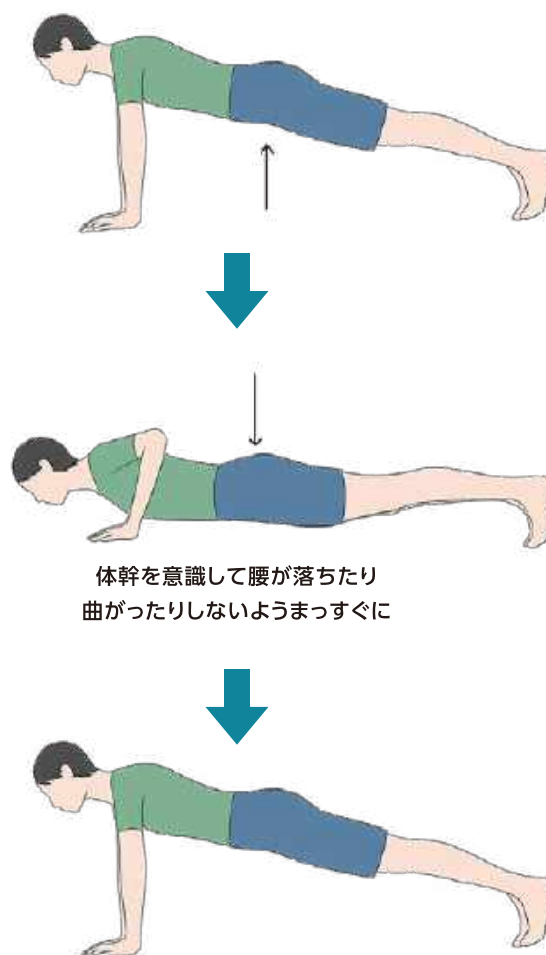
胸の筋肉を鍛えて
大きく力強い腕振りを獲得し、
体幹部を強化して安定した
ランニングフォームの維持に繋がります。

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

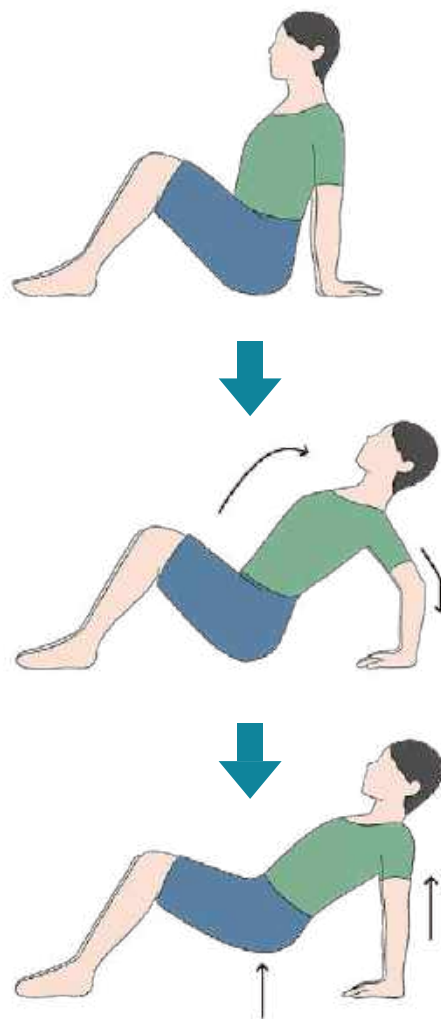
肩や腕、背中の筋肉を鍛えることで、
力強い腕振りができるようになります。

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

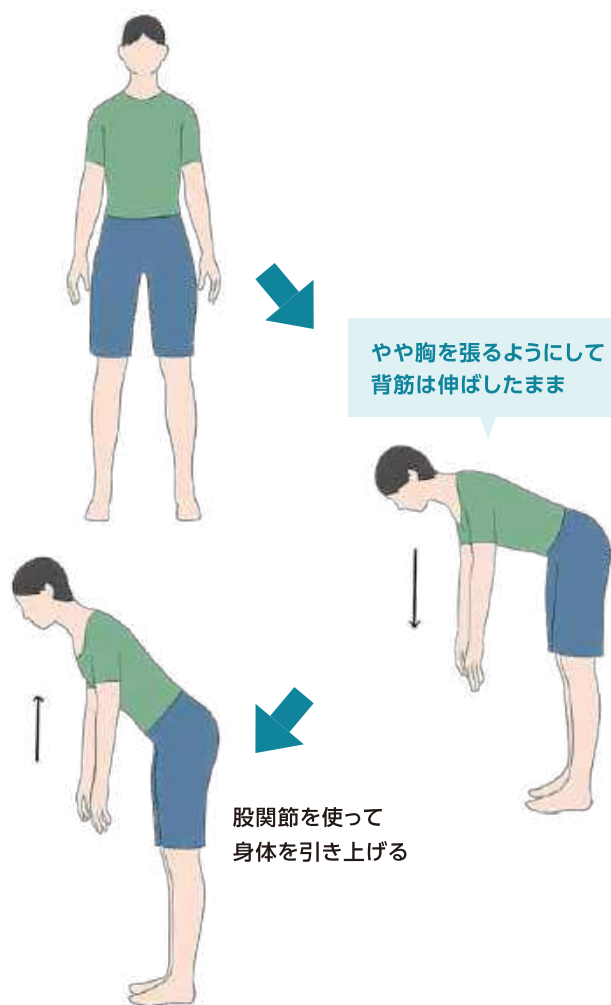
- 掌は肩幅程度にし、開き過ぎないようにします
- 肘を曲げた際には肩甲骨を寄せるように意識します
- 椅子などの段差を使い、段の部分に手を置いて行うのもおすすめです

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くと負荷が上がります

②2 スプリットスクワット

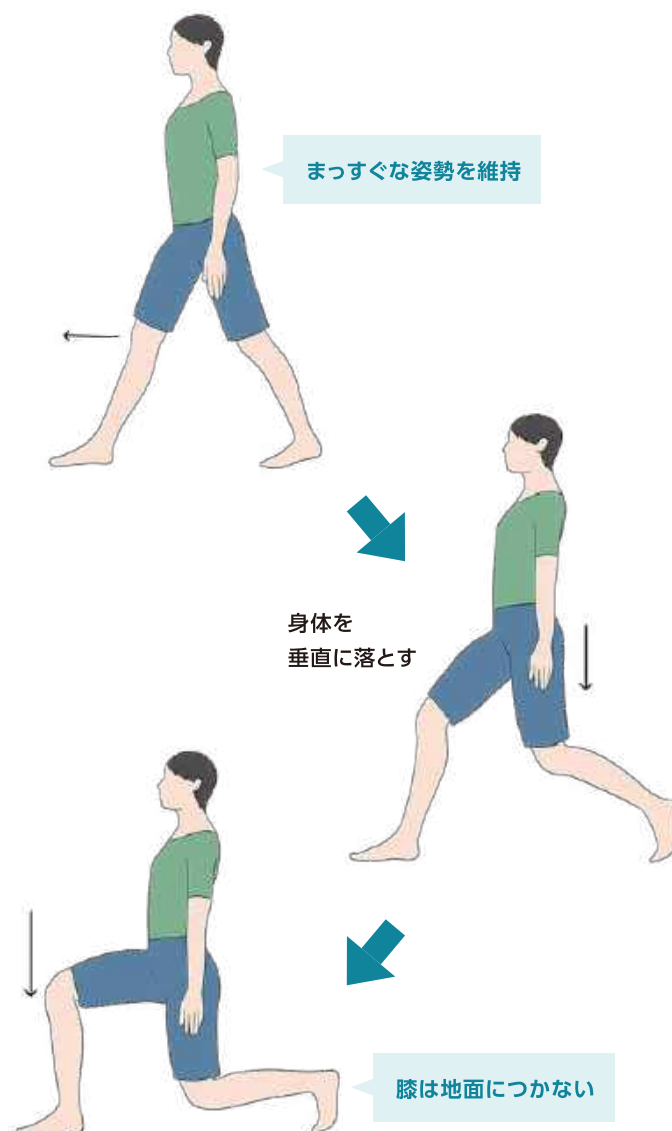
下半身の筋力を強化し、
着地時の安定性を高めます。

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

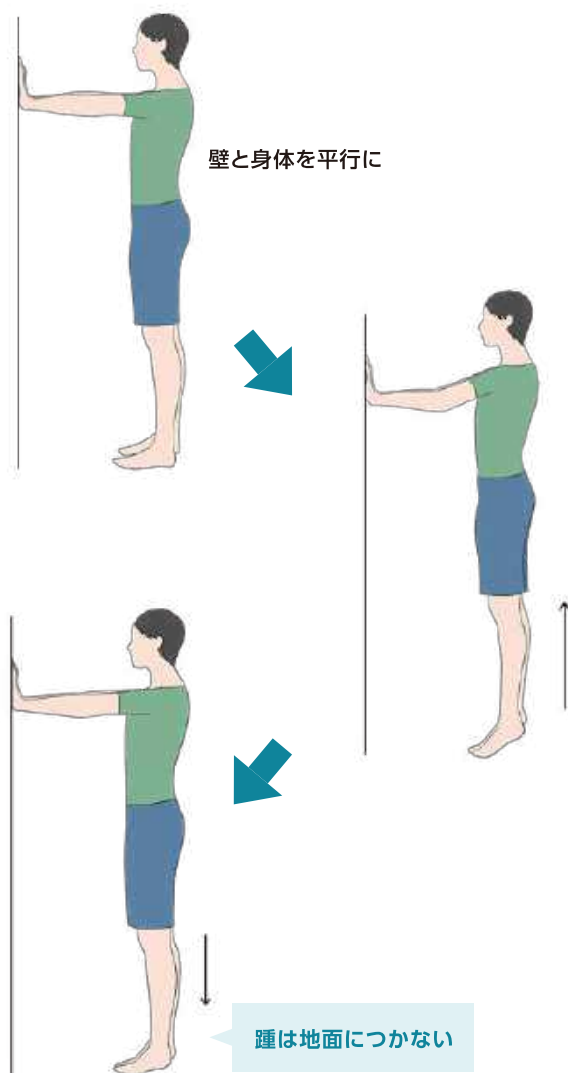
ふくらはぎの筋力を強化し、
反発力を強化します。
着地時の安定性も高められ、
スムーズで効率的な
ランニングフォームの獲得が
目指せます。

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

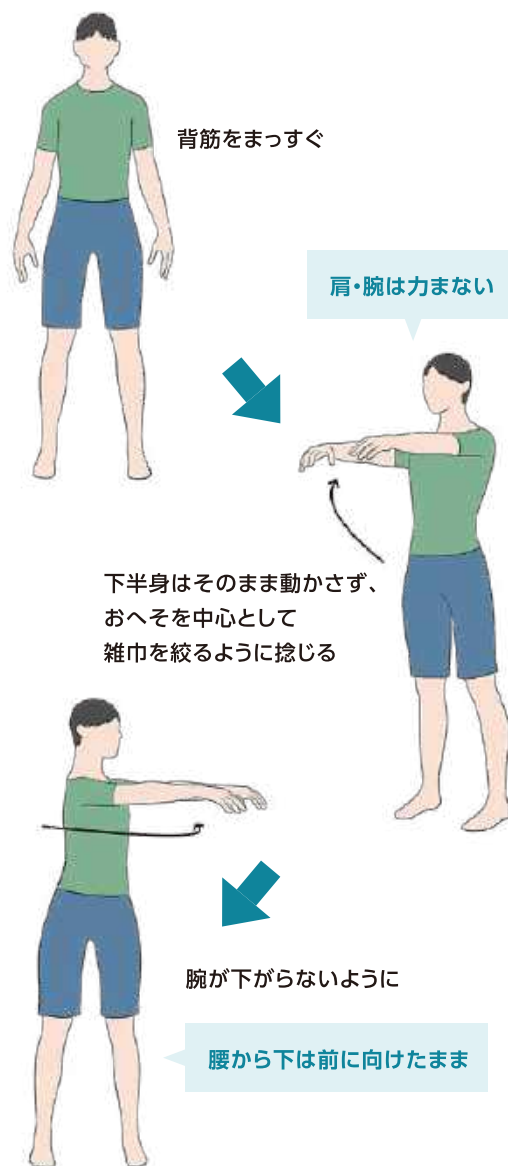
上半身のひねりによって下半身へと力を伝える運動性を高め、全身を使って効率的に走るためのランニングフォーム獲得を目指します。

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ようようきんや
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。

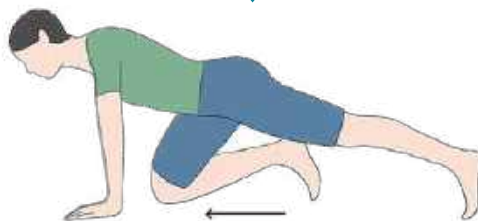
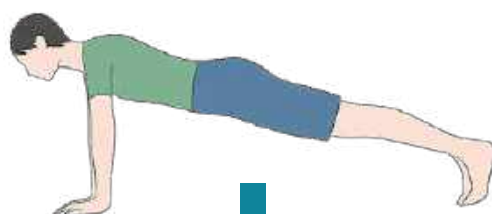
手順

- 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

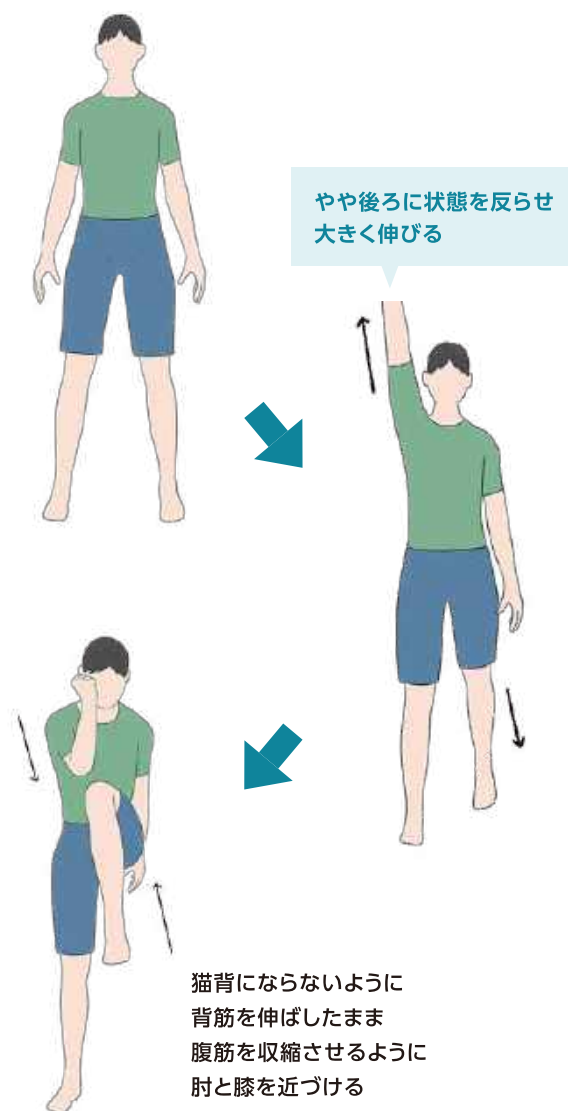
安定したランニングフォームを維持するのに必要な、腹筋を中心とした体幹部の筋肉を鍛えます。

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

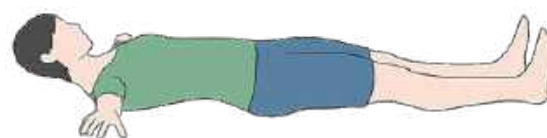
腹斜筋(お腹の横にある筋肉)を鍛え、
軸の安定したランニングフォームの
獲得に繋がります。

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

RUNNING
FORM
METHOD **5**

Runmetrixの レースでの使い方

Runmetrixをレースで
使用するためのポイントを解説します。

Runmetrixを レースでもつけてみよう! ①

大会でおすすめの使用方法

モーションセンサーは、
スタートの10分前
(GPSアシストデータを更新しておく)までを
目安に電源をONにしておき、
早めにGPS情報を受信しておけば安心です。



ワンポイントアドバイス

事前にスマートフォンのRunmetrixアプリを使い、
GPSアシストデータをモーションセンサーに
送っておけば受信時間が短縮できます。

〈 オススメ設定 〉

- 【オートラップ】1km
- 【オートポーズ】あり
- 【オートパワーオフ】なし

スマートフォンアプリの計測開始ボタン、もしくは、
モーションセンサーのボタンを押して計測を開始しましょう

Runmetrixを レースでもつけてみよう! ②

■ スマートフォンを持たない場合のモーションセンサー単体での計測手順

スマートフォンを荷物に預けても、モーションセンサーだけで計測できます。

設定&装着の手順

1 ペアリング (接続確認) & GPS受信

- モーションセンサーの電源を入れます
- LED点灯がオレンジ色
→ 緑色に変わったらGPS受信が完了
- スマートフォンのRunmetrixアプリで
モーションセンサーをペアリング (接続ができているかを確認)

※電源はONのまま!



- LED点灯がオレンジ色
- ↓
- 緑色に変わったら
GPS受信が完了

2 荷物預け

(接続確認済みの) モーションセンサーを手元に残し、スマートフォンは荷物として預けます。

3 計測開始

スタート地点に並んだら電源ボタンを2秒ほど長押し。「ピッ」という音が聞こえてLEDが点灯からゆっくりした点滅に変わってあれば計測が始まっています。
LEDが点灯→
ゆっくりした点滅に変わっていることを確認。



電源が入っている状態で、2秒程度1押し。「ピッ」という音が聞こえてLEDが点灯からゆっくりした点滅に変わってあれば計測が始まっています。
図のように、LEDが点灯→ゆっくりした点滅に変わっていることを確認。



4 モーションセンサーの装着

モーションセンサーを腰の中央にまっすぐ、クリップを外側(ロゴのある側)に向けて着けましょう。

※練習の際に試して慣れておくと、当日慌てずスムーズに装着できます。

※計測を開始させた状態で腰に装着。

※心配な方は、スマートフォンで計測開始ができていることを確認しておくとう安心です。



計測を
開始させた状態で
腰に装着

Runmetrixを もっと活用したい方へのご紹介

- ✓ ドリルや筋トレなどを
YouTubeなどで検索してみる
- ✓ コーチがいる練習会などに
参加してみる
- ✓ ASICS RACE REPORTに申し込んで
大会フィードバックサービスを利用してみる

ASICS RACE REPORTサイト

<https://www.casio.com/jp/run-walk/arr/>