

ラン・プラス・トレイル

山遊びの魅力を追求&提案する専門誌

RUN+TRAIL

vol.41

RUN+TRAIL

www.facebook.com/runplustrail



上田瑠偉 国内総集編 INTERVIEW

特別付録 DVD

上田瑠偉

Chapter1 国内総集編 インタビュー

Chapter2 世界最強 テクニックを 本人が解説!

40代からの 走力アップ術

佐熊康生



松永紘明

斜面での 基本姿勢は 「重い荷物を 持ち上げる」

ウルトラトレイルは 「ケガをしない走り方」 のマスターが最重要

丹羽薫

山を走るための 技術とトレーニングを大収集

テクニカル Technical Book

上田瑠偉

世界チャンピオンの テクニックに迫る!

最新シューズ 選びで 失敗しない!

腰越浩二

Gediminas Grinius

トレイルランは オシリが命

OTHER CONTENTS

滋賀一周トレイル オススメコースガイド+α

RACE NAVI

熊野古道トレイルランニングレース 伊豆トレイルジャーニー

Wong Ho Fai

超長距離走破に 欠かせない 身体&メンタル 鍛錬法

奥宮俊祐

大腿まわりの強化で 登りも下りも 苦手意識を克服!

走るよりもパフォーマンスアップ確実!? 伊藤勇矢が教える真の「セルフケア」

足首や股関節のセルフケアは走る距離や体重にも異なりますが、できれば毎日やった方がいいと思います。ただ、そうは言っても毎日やるのは大変です。極端な話、週0回の方が週2回になっただけでもまったく違いますので、今回はシンプルなセルフケアを選んでみました。

セルフケアの目的

足首、股関節ともにそうですが、単にマッサージ等で緩めるだけでなく、ポジショニングを整えてあげることが大切です。「緩めて、整える」というのが、セルフケアの本来の目的です。へたに走り込んで疲労するよりこれだけでパフォーマンスアップすることもあります。

ある部位に痛みがある場合、無意識にそれをどこかでかばって走ってしまいます。本来とは違う、いわゆるエラーパターンの身体の動きです。それを本来の動き方に戻してあげることが大切で、ポイントは緩めて整えてあげた後に少し負荷をかけること。厳密に言えば「緩めて、整えて、鍛える」という表現がしっくりきますね。

トレイルランナーの多くは、

身体のケアに意識を向けていますが、自分に合っていない方法でやられている人も少なくありません。正直、めっちゃもったいない!

たとえば、腰が痛いから腰のストレッチをすごくやっていますという人。その原因は実は脚だったります。腰は大きな筋肉群で、それ単体が痛くなるのは激しくぶつけた時くらい。ぎっくり腰も、普通の慢性腰痛もそうですが、脚の筋肉の連鎖によって痛みが出ていることがほとんどです。腰って字のごとく身体の要なので、そこに負担が集中しやすく、大きい下半身の筋肉群が使いづらくなると、その負担を腰で負ってしまい痛みが出てしまうケースが多いのです。

そうした知識さえあれば、もっとセルフケアの効果が出るはずです。正しいやり方でやれば、10分あれば身体は明らかに変化します。ランナーズニーや腸脛靭帯炎を含め、どこに原因があるのかを正しく知ってセルフケアを行えば、ケガで走れなくなることは今よりずっと減るはずです。では、症状別にセルフケアを紹介していきます。

ケガなく走り続ける秘訣教えます!



緩めて、整える。

YUYA ITO

鍛える ヒップリフトで大臀筋を強化



①仰向けに寝て膝を立てる。②膝を前に出すようにオシリを上げる。オシリに力が入っているか確認する(もしオシリに力が入りにくい場合、脚をワイドスタンスに構えて、手で床を押すようにオシリを上げてみよう)。③ゆっくり10秒かけて下ろす。10秒×10回にまずはチャレンジ。また右写真のようにオシリを上げた状態で片脚も上げてみよう。上げなかった方のオシリが下がったり、横にブレたりしないようにキープして10秒。余裕のある人は両手も一緒に挙げてみよう(右写真下)。

鍛える 3種類のクラムで股関節まわり+中臀筋を強化



Ver.01 ①横向きに寝て両脚を揃え、膝を曲げる(脚の位置がオシリの下にくるようにする)。②へそは地面の方に向け上体は固定。足先は揃えたまま膝を開き、10秒かけてゆっくり下ろす。10回できたら次のクラムへ。
Ver.02 股関節、膝関節を90度にして、Ver.01と同じく10回行なう。
Ver.03 脚を抱え込むように膝の位置をへそより少し上にして、Ver.01と同じく10回行なう。これらのクラム3種類をやるだけでも股関節周辺の筋肉および中臀筋(オシリのやや外側)に効いてくるのを感じるはず。ランニング中の身体の横ブレ防止に効果的だ。

《 立位バージョン 》



①足を腰幅に開き立つ。②足の指を折り曲げて床につける。③徐々に体重をかけていく（痛ければ無理せず下に壁or立位バージョンを行なう）。④足首の前面を前に押し出すように足の甲を伸ばしていく。この時、前脛骨筋（スネにある筋肉）が伸びているのを感じられるように。さらに体重を徐々に小指側にかけていき、スネの外側（長腓骨筋）が伸びるのを感じられたらベスト！

足底腱膜炎は「指を使えていない」が原因

緩める

足底腱膜炎になると足裏でボールを転がしたり、足裏のストレッチをやる人が多いと思いますが、そもそも足の指が使えていないことが大きな原因です。要は「浮き指」状態なので、足の指がちゃんと地面に着くように整えてあげなければいけません。

効果的なのが足背（足の甲）を伸ばすストレッチ（左写真）。足首から脛のあたりまでをしっかり伸ばすと、足の指が元の定位置に戻ってくれます。少しずつジワ〜と伸ばします。これをやって足の裏がつりそうになったら、足の甲が痛すぎる場合は、足底腱膜炎の

一歩手前、もしくはもうなっている状態です。足の裏のケアはするけれど、足の甲はほったらかしという人は少なくありません。これらのセルフケアを2週間続けて改善しない場合は近くの専門家へ行った方がいいです。

足の指や裏の皮膚が硬化しやすい人も足底腱膜炎になりやすいです。また、きつめのシューズを履く人も。同じ場所にたこや魚の目ができる場合は足底筋膜炎のサインだと思います。そういう体質の人は、お風呂の中で足裏を揉んだり、指の皮を緩めるイメージでマッサージすると効果的です。

《 壁バージョン 》



立位でやる時に痛みや不安がある場合は、壁などで支えながら徐々に足背を伸ばす。両足をいっぺんに伸ばす右写真はウルトラなので、無理しない程度に行なう。

《 座位バージョン 》



①椅子に座って足を腰幅に開く。②足の指を折り曲げて床につける。③徐々に体重をかけていく。④足首の前面を前に押し出すように足の甲を伸ばす。この時、前脛骨筋（スネにある筋肉）が伸びているのを感じられるように。

《 手を使うバージョン 》



座位や壁バージョンでも痛い場合は、無理せず自分の手を使って足背を曲げて行なうこともできる。①足の指を包み込むように持つ。②足指を徐々に折り曲げていく。③足の甲からスネまで伸びているのを感じてみよう。

ランナーズニーは「オシリが弱い」から!

身体の中で一番長い靭帯が、腸脛靭帯（ちょうけいじんたい）です。これがカチカチになると、脚を上げる動作などに大きな影響を及ぼしてしまいます。まずは直接的に、ストレッチボールでハムストリング、大腿四頭筋をほぐすことが一番です。筋膜リリースと言われるもので、大腿の外側部、とくに上部1/3が硬くならないよう定期的に緩めてあげることが推奨します。

ポイントはその先です。ランナーズニーはハムストリングや大腿四頭筋が硬く張ることで引き起こされますが、その原因はオシリの筋肉を使えていないことなのです。つまり、オシりを鍛えることがランナーズニーを長期的に改善させる近道になります。私が最もオススメするのは右にあるクラムです。10〜20回やればジワ〜とオシリが熱くなります。そうして筋肉が活性化してくれると、大腿への負担を減らせ、膝痛も消えていきます。

日本人はオシリの筋肉が弱い傾向にあるので意識的に強化して、無意識に使えるようになることがランナーズニーに悩まされない秘訣です。

緩める 大腿外側面を緩める



オシリの横くらいから膝の少し上あたりまでの腸脛靭帯、大腿筋、外側広筋を狙ってボールに対して垂直に体重をかける。痛すぎる場合は動かさずに、ボールを当てた状態で静止するだけでもOK。徐々に場所を変えていく。硬めのフォームローラーでやる場合、あまり痛くなりすぎないように体重のかけ方や当てる角度を調整してみよう。

鍛える オシりに効かすスクワット



①肩幅に脚を開いて立つ（つま先、足首、膝、股関節をやや外向きに）。②目線の高さに両手を重ねる。③膝が前に出ないようにゆっくり腰を下ろして頭からオシリまでが一直線になるように。この時、オシリの下部あたりに効いている感じがあるかをチェックする。

股関節の詰まりをとって、正しくオシリと脚の筋肉を使える身体に

股 関節は走る動きの中でとくに大切な関節です。そこが詰まって動きが悪くなると、いろんなところに悪影響を及ぼしてしまいます。まずは下の1~2をやってチェックしてみましょう。

股関節は大腿骨の先端にある球形の大股骨頭と、骨盤側の受け皿となるお椀形の臼蓋で構成される球

関節。正常な股関節は寛骨臼が骨頭の約4/5を包み込む状態ですが、筋肉でそのポジションをキープしています。ランナーだけでなく、現代人に多いのが前外方に引っ張り出された状態で、脚の筋肉の使い方がくるい筋肉のつき方も変わってきて、やたらと前側と外側の小さい筋肉が発達し、オシリは萎えて

いくというバランスの悪い筋肉となります。こうなるともはやケガの一手手前。練習を続ければ、どこかしらに故障が発生してしまいます。股関節を定位置まで押し込むエクササイズをして、バランスよくオシリや脚の筋肉を使えるように戻してあげる必要があります。

緩める 股関節のつまりチェック①(立位)



①立った状態で股関節の動きをチェック。股関節の内外旋をみる。膝を前に挙げ、外に開き、下に下ろす。内回し、外回し、左右の足を交代してチェックしてみる。固かったところ、ぎこちなかったところを覚えておく。

緩める 股関節のつまりチェック②(膝立ち)



正座から膝立ちになった時、膝から頭までが一直線になるか試す。一番右の写真のような腰が少し引けた状態の人は大腿前面、股関節前面の筋肉が硬くなっているおそれがある。

鍛える 股関節のつまりをとるエクササイズ①



①股幅に足を開いて立つ。②大腿骨の外側と前面を指で押さえる(写真一番右)。③押さえた手で骨頭を押し込むようにスライドさせる。そして元の立ち姿勢に戻る。10回をリズムよく行ってみよう。

鍛える 股関節のつまりをとるエクササイズ②



股関節前外側が硬い場合のエクササイズ。①股幅に足を開いて立つ。②大腿骨前面を指で押さえる(写真一番右)。③押さえた手で骨頭を押し込むようにスクワット(股関節屈曲)させる。そして、元の立ち姿勢に戻る。片脚ずつ10回行ってみよう。右脚:エクササイズ①→②→左足エクササイズ①→②の順で行なう。

YUYA ITO

手が原因で失速することもある!

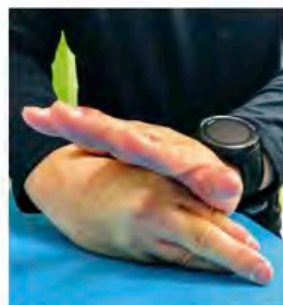
意 外かもしれませんが、手のストレッチも日常的にやっておくことをオススメします。ランニングは全身運動で、手が固まると腕の動きが鈍り、背中にも影響が……という負の連鎖の原因にもなります。手や脚は身体の各器官のセンサーなので、常に血液が循環しているのがベスト。また長距離の中で栄養が回らないと末端が冷えてきます。そうすると最小限の血流しか回らなくなりスピードが落ちます。これは人間の生理学上の本能で、命を守ることに身体がシフトするからです。手をあなどってはいけません。

緩める 手のストレッチ①



腕の振りにも影響が出るので手の平、手の指のストレッチはオススメ。①親指を逆の手で握る。②伸ばす(痛ければ伸ばせるところまで)。③他の指も1本ずつ同じ方法で伸ばす。

緩める 手のストレッチ②



①手を台の上を立てて置く。②もう片方の手で上からなすようにゴロゴロ骨(中手骨)を転がせる。③押さえる場所を徐々に変えていき、ゴロゴロ転がせる。手を屈使している、緊張が強い人ほど痛みが伴う。痛みが強い場合は加減しながら試してみることに。

緩める 手のストレッチ③



①肩、肘、手を脱力して手を縦(床と垂直)に振る。②手を横(床と平行)に振る。③いろんな角度に手を振る(腰のように)。終わった後に血液が手先まで流れているのを感じられるはず。呼吸や腕の振り、肩の可動域の変化をやる前と比べてみよう。

緩める 背中を緩めるパート①



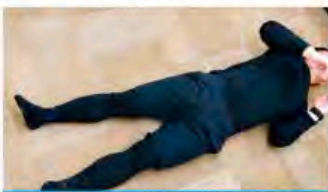
①ストレッチボールの上に仰向けで寝る。②右の肩甲骨と左の肩甲骨の間ぐらいの狭い距離でいいのでゆっくり身体を揺らしながら背中でボールを転がす。③揺れ幅を大きくしていき、ボール上で側面までゆっくりローリングしていく。勢いでやるのではなく、ゆっくり呼吸しながら行なう。

緩める 背中を緩めるパート②



①ストレッチボールを横向きにして仰向けに寝る。②背中をゆっくり反らせていく(ボールの置く位置を鳩尾の裏、肩甲骨の間、肩甲骨の上など少しずつずらしていき、背中を丸めて、戻るを繰り返す)。③身体を側屈した状態でオシロを地面から浮かし、ボールでコロコロする。左右両方ともに。勢いでやるのではなく、ゆっくり呼吸しながら行なう。

鍛える 背ばい①(縦方向)



①仰向けに寝る。②全身を使ってイモ虫のように上に進む。跳ねたりはしない。コツは肩甲骨と骨盤を使うこと。

鍛える 背ばい②(横方向)



①仰向けに寝る。腹筋をするように上半身を持ち上げた状態になる。②上半身と下半身を交互に逆に捻りながら横移動をする。③右方向に移動した分左方向にも移動しよう。跳ねたりはしない。真っ直ぐ移動できるかチェックしよう(ズレているほど、左右の使い方が違う)

忙しくても
身体のケアは
忘れずに!



背ばい①を
動画で確認



背ばい②を
動画で確認

背中の硬さは パフォーマンスに直結

ト レイルランナーの中には、背中を使えない人が多いように思います。重さ5kg前後のザックを背負うのがロードランとの違いですが、それによって走行中に力んでしまい背中が硬くなってしまいます。身体の構造上、脚だけで走るのとは不可能で、脚が動いたら上半身や腕も連動します。ザックが重かったり、身体に合っていないと背中が動かないとガチガチに固まって酸欠状態となり、疲労のピークをすぐに迎えてしまいます。

VO₂MAX(最大酸素摂取量)を上げることに意識が向きがちですが、酸素がうまく循環する身体づくりを目指した方がパフォーマンスアップが期待できます。脚は第2の心臓と言われていて、脚と心臓間でうまく血液がピストンできることが理想ですが、背中が硬いと血液がうまく回りません。本当はもっとピークは上なのに、背中が固いことが理由で失速されている人は少なくありません。

背中が硬くなると横隔膜が使えづらくなり、呼吸をする際の吸う力、吐く力にも影響が出てきます。1日の呼吸数は約2万2000回。1回1回の呼吸が浅く、循環がうまくいってなかったら……。日常生活であれば死にはしませんが、長時間の競技の中では死活問題です。脳は走るよりも命を守れという指令を最優先するので、パフォーマンス低下に直結します。日常からほぐすのはもちろん、背中を使えるようになるエクササイズとして「背ばい」をここでは紹介します。動画にもぜひアクセスしてみてください。

One Point Advice

レース中の「エイドの過ごし方」

ここまで紹介してきたように、身体の血流を意識することはとても大切です。多くの人が悩む胃腸トラブルも、血流が悪いことが原因のひとつだったりします。なるべく胃に負担をかけないよう、多くの人は食べるもので対処しようと思いますが、血流をよくして酸素を循環させ、胃腸をしっかり働かせるという根本的な解決方法にも目を向けていただきたいですね。胃は自律神経が支配する臓器なので、血流や酸素循環が不安定になるとすぐに不調が出てしまうのです。

レース中、エイドで休む時は、時間がかかってもいいのでザックを背中から降ろしてシューズを脱ぎましょう。皆、身体全体を締めつけすぎています。5分でもそうした時間を作ることでリカバリーは進みます。血液が身体を1周するのは約20秒。1分間に3周なので、5分あれば15周。その間に筋肉の疲労物質の除去をして、栄養や酸素を運んでくれます。その5分をあなどらず、5分間で最大のリカバリーができる血流をしっかり作ってあげることが大切なのです。

One Point Advice

ソックス選びも重要

良いシューズを履いても、中で指が滑ってしまうと台無しです。脳は滑るのを嫌い、滑り続けると指はつかむという行為をしなくなり、浮き指になってしまいます。そういう意味でソックス選びも大切です。私がオススメするのはULTIMATE SOCKS(右)です。



スリップによるロスを軽減してくれるULTIMATE SOCKSのASO。詳細は97ページ参照。