

動き：ジョギング・ランニングを気持ちよく行うためのフォームとウォームアップ

健康開発学科 八十島 崇

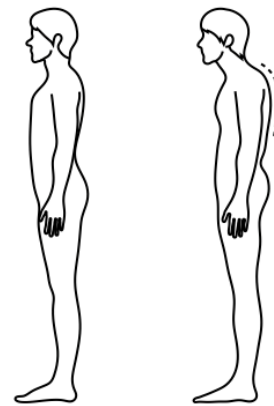
はじめに

健康づくりや体力向上のためにジョギング・ランニングを始めたいと考えている方は少なくないかと思います。また、始めてはみたものの辛すぎて長く続かない方、あるいはジョギングを始めたいと考えているもののどのように行うべきかとお悩みの方も多いのではないでしょうか。本項では、身体に過剰な負担をかけずに走るためのフォーム及び走る前のウォームアップの実践についてご紹介いたします。

まずは姿勢を整えましょう！

走る動作では、腕や脚を付け根から動かし、前方向に重心を移動させていきます。そのため、姿勢を整えてから走ると良いでしょう。図1（右）のような姿勢で走るとどうなってしまうのでしょうか。この姿勢では重心を前方へスムーズに移動しにくくなってしまいます。したがって、まずは図1（左）のような“ほど良い”姿勢で立つようにします。姿勢の整え方の一例として、①足幅を拳2つ程度開けて立つ、②手のひらを天井へ向けて腕を思い切り伸ばしバンザイをする、③腕を体側に戻す、の順番が挙げられます。このようにして姿勢を整え、各部位の位置関係を体感することが重要になるかと思います。

良い姿勢 背中が丸まった姿勢



右のような背中が丸まった姿勢は、重心の後方への変位をもたらします。重心が後方にあると、効率よく走れないため、姿勢を整えて重心の位置を修正する必要があります。

図1 良い姿勢（左）と不良姿勢（右）

速さよりもフォームを！（図2）

走る動作では、着地による衝撃が歩行の約3倍かかってきます。例えば、体重が60kgの方だと、約180kgの衝撃が一步あたり負荷されることとなります。また、この衝撃を片脚で受け止めることとなりますので、いかにバランスを崩さずに着地できるかがポイントとなります。これには、下腹部（体幹部）に力を込め強い意識を持つこと、足を身体の真下に着地させることが重要となります。

加えて、肩（肩甲骨）まわりと骨盤まわりも重要な部位として挙げられます。肩まわりでは肩甲骨から動かすことを意識すると良いでしょう。肩甲骨と骨盤の動きは連動しており、肩甲骨を引くと骨盤が回って脚を前に出しやすくなります。走るときの腕振り、肘が身体の前に出ないように後ろに振り、肩甲骨を引くから腕が振られるという力の抜けた状態が良いでしょう。また、骨盤まわりについては骨盤が前傾していることで、腰が落ちず（骨盤が後傾せずに）に楽に走れます。

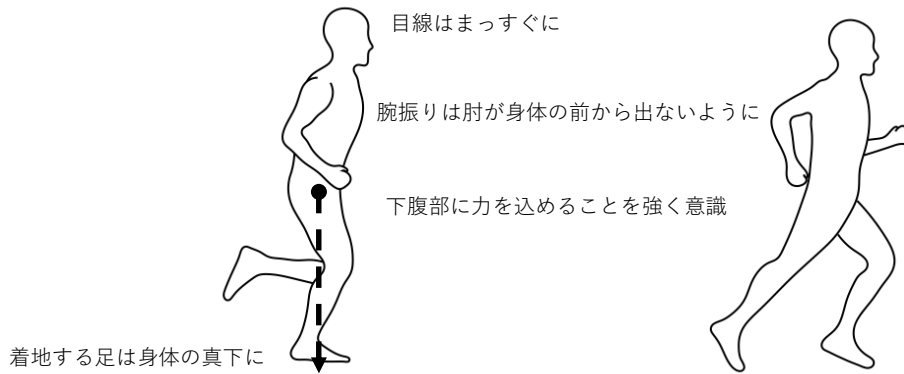


図 2 走フォームで気をつけるポイント

走り始める前にウォームアップを行きましょう！

上述したように走る際に特に重要視していただきたい部位は、体幹、肩（肩甲骨）まわり、骨盤まわりです。そのため、走り始める前のウォームアップには、それぞれの部位の動きをよくするための運動を取り入れたいものです。図 3 には、特に取り入れていただきたい運動を例示しました。また、ジョギングに先だって、ウォーキングを行って徐々に心拍数を高めていくことが望ましいでしょう。

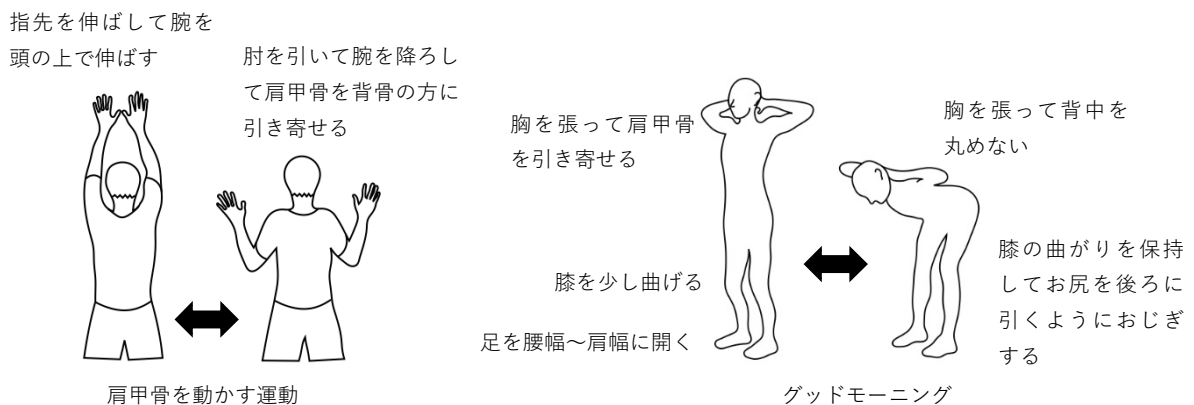


図 3 走る前のウォームアップに取り入れたい運動の例

さいごに（続けるポイント）

以上、走フォームのポイントとウォームアップで取り入れていただきたい運動について説明してきました。ジョギングを行うからといって、必ずしも長い時間走り続ける必要はありません。特にジョギングを始めた頃には、疲労が先行してしまってフォームの維持がままならないこともあるかと思います。その場合には、思い切って一旦歩くことも 1 つの方法かと思います。

文 献

桜井静香：あなたのエクササイズ間違っていますか？ 運動科学が教える正しい健康メソッド。化学同人，東京，p. 206，2008.

金哲彦：金哲彦のランニング・メソッド。高橋書店，東京，p. 159，2006.