

講座を動画で記録し、それをもとに、テキストと静止画の組み合わせで、本レポートを作成しました。  
講座で説明された順番を守って作成しています。

テキストと静止画では伝わらない部分を、編集者のコメントそして追記しています。また、理解が進むように、編集者の判断で補足説明を追加しています。これらの編集者追記については、【 】で囲んで区別が分かるように表記しています。

1. 開催日時：2017 年 7 月 16 日

2. 2017 年夏講座の構成

(ア) 第一回目（本日）：理論的な話がメイン

(イ) 第二回目（7 月 23 日予定）：実践的なことをメイン

3. 本日の内容

走り方をどこから治したらよいのか。抱えている課題は、それぞれの人によって異なりますので、一律には言えませんが、今日は 3 つの観点から、共通的な課題を解説します。

着地

肩甲骨

バネ

4. 着地について

ランニングで一番大事なのは着地。

(ア) 踵着地とその弊害

① 5 年以上前までは、踵着地が良いと言われていた。

② 弊害：着地の衝撃がもろに膝に来るので、膝の故障が絶えない人が、日本人ランナーの課題になっている。

(イ) つま先着地

42km 持たない。

(ウ) シューズのソールと着地の関係

① A 社や M 社（いずれも日本メーカー）は多くの種類（モデル）を発売しており、日本人向けの足幅／足型が揃っていること、ソールの耐久性で他メーカーより優位性があること等で愛用者が多く、長年にわたり愛用モデルを決めているランナーも多くいる。【本レポート編集者も長年 A 社愛用。】 その A 社や M 社のシューズは、踵が厚く、そこに強力な衝撃

吸収材が入っているというモデルが多くあります。踵着地が良いと言われていた 5 年前までだけでなく、今でもこの傾向が続いています。

- ② 5 年ぐらい前までは踵着地が一番良いと言われ、それを引きずって、今もなお日本人には踵着地が多いので、メーカーもそれに合わせざるを得ないのか・・・
- ③ 自分に合った足幅のシューズ、ソールの持ちが良いシューズ、自分の好みのデザイン、・・・などとやっていってモデルを決めると、踵が厚いモデルであるということが起こりやすいです。そのようにして選んだ、踵が厚いシューズを履いて走れば、自然と踵着地になります。今まで踵着地で走っていたランナーから見れば、実に自分に合った良いシューズということになります。
- ④ そのような人が、最近フラット着地が良いと言われているので、ためしにフラットに着地しようと思って走っても、踵が厚いので踵が先に着いてしまいます。

(エ) ソールの厚さについて。踵部分とつま先側の厚さの差について

- ① シューズのソールの前（つま先側）と後ろ（踵側）の差をドロップという
- ② ドロップが小さければ小さいほど、フラット着地になる。今時点でドロップの一番小さいシューズでは、約 8mm と言われている。  
【附：ドロップの代わりに、オフセットと呼んでいるメーカーもあります。】
- ③ N 社や A 社（上記の A とは別の A 社）は、ドロップが比較的小さいので、フラット着地しやすい。

(オ) フラット着地

- ① 踵着地は好ましくない、つま先着地では 42k m 走れないとなれば、フラット着地となる。フラット着地しかありません。
- ② フラット着地というが、その中でも、真ん中で着地する場合や前寄りで着地する場合などがある。
- ③ シューズのどの位置に衝撃吸収材が入っているかと、自分自身の着地位置を一致させることが、シューズの特性を生かした着地ということになる。

【上記①と②の二つの文章には矛盾があるのでは！と疑問を持たれる方もおられると思います。実際の講義の中では、①と②の間には少し時間があります。編集者の理解は次のようです。

①の発言は、ソールと路面の関係に着目したもの。ソールは基本的には平らなので、踵着地か、フラット着地か、つま先着地か、この 3 つしか考えられない。

②の発言は、着地した瞬間、体の重さが、シューズの（すなわち足の）どこにかかっているかを示したもの。足裏の何処で体重を受け止めたかのランナーの感覚を反映して、前寄りで着地、真ん中で着地、など着地位置の微妙な違いを表現。走るフォームを外から観察していても、この違いは見えないと思います。

(カ) フラット着地に適したシューズ、ソールの減り具合の例

渡辺会長  
愛用のシ  
ューズ。



一目見てドロップが小さいことがわかる。



つま先寄りのブルーのところが摩耗している。  
フラット着地だが、体の重心を前寄りで受け止めていることを示している。

(キ) 踵着地から脱するには

- ① ミドルフット、フォアフットしようと思っても、踵着地の癖がついてしまっているので、治すのは容易ではない。
  - ② 走る動きの中で、変えていく。
- ということで、着地の話を一度中断して、走る姿勢の話をします。

5. 走る姿勢

(ア) 一般的な「気をつけ！」姿勢ではダメ

- ① 頭、肩、腰、脚 一直線になっている、「気をつけ！」の姿勢が良いと言われるが、これは走る時の姿勢では無い。
- ② この姿勢では、骨盤後傾している：

(イ) 骨盤を前傾させたうえでの「気をつけ！」姿勢が走る時の姿勢

- ① 骨盤を前に、骨盤を前傾させる
- ② 胸張って、背骨のところを少し湾曲して、腰が前に出ている。これが走る時の正しい姿勢。ランナーが言う真っ直ぐな姿勢とはこのような姿勢。

(ウ) 走る姿勢が治って、初めて着地が治る

				
一般的「気をつけ！」 骨盤が前傾していない	骨盤後傾をイメージするために、 極端に後傾	後傾していた骨盤を前傾させた	骨盤前傾したうえでの 気をつけ！姿勢 【顔が横を向いて老いるのはご愛敬です。】	日常、自分の手で 骨盤をぐりぐり させて、前傾を意識する

## 6. 頭のとっぺんから足まで真っ直ぐにするためのエクササイズ

涌田さんのムーブメントプレパレーションの中にあった動きを使います。

				
基本姿勢	上半身の回旋			上半身を横に倒す
頭の上で、手の甲をつけます 耳の裏まで腕をもっていきます。	脚を少し広く開き 多少崩れるとは思いますが、基本姿勢を極力維持しながら、 上体を回旋させます。 左廻し1回・右廻し1回 これを何回も繰り返します。 腕は耳の後ろを常に意識しましょう。			基本姿勢を維持しながら、左（および右）に 倒し、倒した状態で、 10~20カウント維持します。

これで、上半身は真っ直ぐになる。骨盤を前倒しにすれば、正しい姿勢になります。

## 7. 走ることはジャンプの連続。では走る時のジャンプはどこから生じる？

(ア) ジャンプするとき何を意識しますか？

膝を曲げながらジャンプすると考える方も多いと思いますが、走る時のジャンプとしてはダメ。

(イ) なぜ膝が曲がるのか。 膝が曲がるとなぜダメか

- ① 膝が曲がるのは、踵からついている証拠。衝撃吸収になって一見良いように思われるが
- ② 踵から着地すると、地面についている時間は長くなる。踵からつくと、(地面との接地ポイントが) 踵から足先まで抜けていくことになるので、接地時間が長くなる。接地時間が短いほど、速く走れる。



【フラット着地にすれば、上記写真の右から中に移行する時間がカットされ、接地時間がその分短くなります。】








- ③ 足が速い人は、脚が細い。アフリカ人選手に脚が太い人はいない。膝の屈伸でジャンプすれば、脚は太くなるが、トップランナーはふくらはぎが発達していない。
- ④ 踵着地を繰り返している市民ランナーは、膝が曲がって、膝の屈伸で走ることになるので、どんどん脚が膨らんでいく。

(ウ) ジャンプについて考える






- ① 膝を曲げるジャンプと、膝を曲げないジャンプを比較する

膝を曲げたジャンプ（好ましくないジャンプ）

				
ジャンプスタート	足が離れる	一番高い	着地	着地後膝が最も曲がった時





【その場でジャンプですので、つま先から離れ、足の前寄りで着地しています。このジャンプ写真は、あくまで、膝の曲がり具合に注目して見てください。その場でジャンプを踵着地するのは難しい。】

膝を曲げないジャンプ（好ましいジャンプ） 曲げないと言っても、少しは曲がりますよ。

				
ジャンプスタート	足が離れる	一番高い	着地	着地後膝が最も曲がった時

続きは次ページ

前頁からの続き

			
次のジャンプ	最も高い	着地して、最も膝が曲がった瞬間	次のジャンプの最も高い瞬間

【2種類のジャンプの写真で、最も膝が曲がった瞬間の曲がり具合を比較すると、膝の曲がり具合の違いが良く分かります。】

【膝を曲げたジャンプでは、着地時、腰が落ちていることが良く分かります。】

【写真ではわかりづらいですが、最初のジャンプ⇒2回目のジャンプ⇒3回目のジャンプ、とジャンプが高くなっていきます。“身体が弾んでいる”ことが見ていてわかります。】

【高くなった分だけ、空中に浮いている時間が長くなります。この動きに前への前進が加わると、一回のジャンプの間に進む距離＝ストライドが長くなることに繋がります。】

【このジャンプを自分でやってみると、着地の時の衝撃は、『足の構造＝アーチなど』で吸収され、膝や腰などに衝撃が上がってくることはないことを実感できます。】

(エ) 膝を伸ばしておいて、体のバネでとぶ。

- ① ボールをイメージする。
- ② 空気パンパンのボールとパンパンでないボールとでは、空気パンパンのボールのほうが弾む。膝を曲げるということは、空気が抜けたボールのイメージになる。
- ③ このバネは、体のどこから来るか？（どの筋肉を使ってジャンプしているか？）
  1. ふくらはぎの筋肉でもない、大腿四頭筋でもない。
  2. 腸腰筋を使っている。
  3. 腸腰筋は、ジャンプだけではなく、次回やる脚の動きにも使われる。



腸腰筋はこの辺りにありますと、手で指示している。

【編集者による補足。

知野さんの本では、「腸腰筋は背骨と骨盤、足の付け根をつなぐ筋肉の総称」と説明されています。もっと大雑把に言えば、上半身と下半身を繋ぐ筋肉群。

この腸腰筋が働くことで、走る基本姿勢も維持され、ジャンプのバネにもなっています。】

【上半身と下半身の間にあるバネの力を最大限に引き出すには、着地した時、バネの下側、つまり下半身が、バネから見て硬い（動かない） が必要です。

空気パンパンのボールは、硬い地面に落とせば弾みますが、芝生の上に落としたらたいして弾みません。

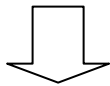
着地時膝を曲げないことで、腸腰筋というバネが圧縮され（エネルギーが溜まり）圧縮が限度まで行くと、バネは伸び始めます。この伸びる力が、上半身を上に押し上げることになります。

昔流行したホッピングという遊び道具があります。最近も名前を変えて、子どもたちの間で流行したようですが、この玩具の原理は、身体のジャンプの時の原理と同じですね。】

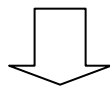
【走っていて、着地する瞬間だけ筋肉を働かせて、膝を曲がらないようにするというのも、結構難しいと思われます。本人は曲げていないつもりでも、結構曲がっているということが起こっているのではないかな！ 膝を曲げない走り方で走り込んでいけば良くなっていくと思われます。】

【本日のポイントの一番目の“着地”と、3つ目の“バネ”に注目して、ここまでの説明の流れを整理すると下記ようになります。】

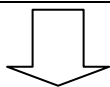
走ることは、ジャンプの連続。上手に（効率よく、より大きく）ジャンプするには腸腰筋をバネとして使ってジャンプする。これが速いランナーの走りかたにつながる。



腸腰筋をバネとして使うには、着地時、膝は曲げない



膝を曲げなくても、着地時の衝撃から膝を守るには、踵着地をやってはいけない。







踵着地から脱して、フラット着地に切り替えましょう！

8. 踵着地を治す。

(ア) 一度ついてしまった癖を治すのは容易ではない。

(イ) いろいろ考えた結果として、次の方法を提案します。

(ウ) まずは歩き方で。「足が地面から離れるとき、つま先を下に向ける。」(実技)

			
右足に注目してください	地面から離れたらすぐに、つま先を下に向ける	左脚の横を通過する時も、下を向いている。	右足が着地する直前。未だ、つま先が下がっている。

(エ) 次に、ゆっくりジョグで同じように足を動かす。(実技)

【画像は省略】

この時の注意事項

- ① 何人かの方に見られましたが、踵着地で無くなった分だけ、着地点は少し前に出ているが、体の動かし方が前のままなので、体の重心は以前と同じまま、すなわち、体の重心よりも、着地点が前にある、膝が前にある、という、オーバーストライドになってしまっています。
- ② もう一度確認すると、重心は真っ直ぐ（上）に、骨盤は前に（前傾させる）、この姿勢は絶対崩さない。そのうえで、つま先を下に向けて着地する。
- ③ この走り方に慣れるまでは、脛に疲労がたまりますので、注意してください。



(オ) マラソンシューズを履いてみることをお勧めする。

- ① マラソンシューズは、ソールが薄い。ドロップが無い。これで走って、踵着地すると、衝撃がもろに膝に来ます。マラソンシューズを履くと、『この走りではいけない』と、おのずと分かってきます。
- ② ロードを走る時のシューズとは別に、家の周りを走る時に試してみる。古い型番のもので、ワゴンセールのもので良い。試してみてください。5K、10K、20Kは、そのシューズでは走らないこと。

## 9. 骨盤の動き。

(ア) 何故腕を振るのか？ 上半身のバランスをとるため。

(イ) バランスが取れば、腕の振り方はどうなっていても良い。速い人でも、「あんな振り方！」という振り方をする選手がいる。

(ウ) 大事なのは、

- ① 腕を振り続けなければならないので、腕を振るための筋肉の持久力と
  - ② 骨盤との連動。
- 腕振りはおまけ。

(エ) 骨盤との連動のエクササイズ

- ① サッカーの練習に、クロスステップという動きがある。
- ② ランニングには後ろの動きは必要ないので、前の動きだけを繰り返す。

## クロスステップエクササイズ 1：横向きクロスステップ

### 1 サイクル目

				
南を向いて、脚を少し開いて、立つ。	左脚を動かして、脚幅を広げる。	右足を体の前を通して、クロスさせる。	右足をたち足とし、左脚を、左にもっていく。	左脚が着地する寸前、右脚は既に地面から離れている。

### 横向きクロスステップ 2 サイクル目

			
右脚をクロスステップ。右脚の腿が高く上がっています。 【2 サイクル目に入って調子が出てきた感じ】		右脚着地直前、左脚は離れる寸前。	右足が完全に立ち足になった。

### 【本エクササイズのポイント

上半身は常に同じ方向を向いている。

骨盤が動いている。

脚はリズムカルに、かつ大きく動いている。着地はフラット

腕で上手にバランスをとっており、姿勢が安定している

歩くではなく、ゆっくりジョグしている感じ】

クロスステップエクササイズ 2：進行方向後ろを見ながら、同様のクロスステップ

外野手が、大きな外野フライを、眼で飛んでくるボールを追いながら、クロスステップで、ボールを追って、後退していくイメージ。

				
ステップスタート	左脚を体の前でクロス	左脚を立ち足として、右脚を体の後ろでクロス。	右脚着地直前	左脚を体の前でクロス

【後方を向きながらも、ステップのバランスが崩れないことが良く分かります。】

【ここで、デジカメのメモリーが満杯となったため、録画継続不可となる。結果として、最後のエクササイズ「右脚前クロスと、左脚前クロスを交互に行って後ろに進む。」は記録できなかった。】