

レース中・レース後に襲ってくる・・・

# 膝の痛みや 太もも前の激しい筋肉痛

に

## ならない走り方教本

フルマラソン走ると、膝の痛みや太ももの前の筋肉痛で  
満足に歩くこともできない・・・

30km以降に脚が攣ってもう歩くことしかできなかった・・・

そんなあなたに読んでいただきたい教本です！

高岡 尚司

ZEROBASE

## フルマラソンを完走した後 「階段を昇り降りする姿が痛々しい・・・」

これは、2008年に初めて走った東京マラソンの後に、僕の妻から言われた何気ない一言ですが  
きっとあなたも家族や同僚、知り合い、はたまた全く見ず知らずの人から「大丈夫？」と心配される  
くらいの、膝の痛みや太ももの前(大腿四頭筋)の筋肉痛に見舞われたことがありますよね？僕がそこ  
までのダメージを負ってゴールしたその時の東京マラソンの結果は・・・

氏名 NAME	高岡 尚司
ナンバー NUMBER	24035
記録 TIME	3:09:13
チップタイム(参考) CHIP TIME	3:07:18
種目名 EVENT	マラソン男子 Men
順位 PLACE	1058

通過点 Point	通過タイム Intermediate time	スプリットタイム Split
5km	0:21:48	-
10km	0:41:01	0:19:13
15km	1:00:36	0:19:35
20km	1:20:22	0:19:46
中間点 Halfway Point	1:24:41	0:19:46
25km	1:40:08	0:22:01
30km	2:02:09	0:28:28
35km	2:30:37	0:27:32
40km	2:58:09	0:11:04
フィニッシュ Finish	3:09:13	-

散々です・・・。断っておきますが、練習は十分に積んでいました。なので決して前半がオーバーペースということもなかったはずですが。しかし現実には30km以降に急失速・・・。満足な結果は出せずに、満足に歩けないほどのダメージを、膝と太ももの前に受けただけの、大変残念なレースでした。

そして次の年も運良く東京マラソンに当選し、前年の雪辱を晴らすために、前年以上に入念に練習し、レースに向けて調整しました。その甲斐あって、レース序盤はペースを抑え気味で走ったつもりだったのに、前年よりも速いタイムでハーフを通過しました。もちろん、そのための練習はできています。だから何の心配もしませんでした。25kmを通過する前までは・・・

## ペースが上がらない そして、太ももの前が攣り始めたんです

氏名 NAME	高岡 尚司
ナンバー NUMBER	10095
記録 TIME	3:25:29
チップタイム (参考) CHIP TIME	3:25:22
種目名 EVENT	マラソン男子 Men
順位 PLACE	1874

通過点 Point	通過タイム Intermediate time	スプリットタイム Split
5km	0:18:36	-
10km	0:37:53	0:19:17
15km	0:57:39	0:19:46
20km	1:17:25	0:19:46
中間点 Halfway Point	1:21:47	0:20:20
25km	1:37:45	0:23:28
30km	2:01:13	0:32:34
35km	2:33:47	0:38:53
40km	3:12:40	0:12:49
フィニッシュ Finish	3:25:29	-

25km以降は、前回以上の散々っぷり・・・(涙) そしてもちろん、膝の痛みや太ももの前の筋肉痛も前回以上・・・。もう最悪です。もうフルマラソンは走りたくない。走れる気がしない。だって、あんなに練習したのに、前回よりも悪いなんて・・・。自己嫌悪まみれです。もしかしたらあなたも、そんな経験があるんじゃないでしょうか？ じゃないと、この教本に興味を持ちませんよね？

しかし、レースが終わってすぐは意気消沈してましたけど、1週間経って、忌々しい太ももの前の筋肉痛が癒えてきた頃から、またリベンジしたくなったんです。でも、あんだけ練習したのに満足な結果が出せないってことは、きっと何かを変えなければいけないんじゃないかって考えたわけです。

そしてたまたま出会った「BORN TO RUN」という書籍を読み、僕のランニング人生が一変しました。そうです、裸足で走り始めたんです。まずは道路をゆっくりと歩くところから始めました。「大丈夫だ、痛くない。」そしてそのまま走り始めました。「大丈夫だ、全然問題ない。」それから少しずつ走る距離を伸ばしていき、1ヶ月も経たないうちにインターバルトレーニングをやり始めました。最初はマメができたりしましたが、シューズを履いてる時よりも明らかに丁寧に着地してる感覚がありました。これはイケるぞ！と思い、裸足や裸足系シューズを履いてトレーニングを続けました。すると、ある日のジョギング中に・・・

## 右のふくらはぎが猛烈に張り始めた・・・

右のふくらはぎが猛烈に張り始めたんです。そんなに早いペースで走っていたわけではなく、キロ6分くらいのジョギングペースだったのに、何でこんなにふくらはぎが張ってくるんだろう???

その時はまだ「張ってるなー」って感じだったんですが、その後に流しをやってみたら急に「ピリっ」と来たんです。これはマズいやつだ・・・。大学の箱根駅伝前の調整練習で見舞われ、箱根駅伝を棒に振ることになった、あの忌々しい「肉離れ」と同じ。やばい・・・。

内出血するほどではありませんでしたが、ストレッチすると痛みがあり、到底走れません。なので、ふくらはぎの痛みが治まるまではランニングを中断し、ストレッチしても痛くない程度まで回復してから、また走り始めました。もちろん裸足、もしくは裸根系シューズで。

やっとまた走れる！という嬉しい思いでペースが上がらないように気をつけながら走りました。すると不思議なことが起こったんです。今度は反対の、左のふくらはぎがこないだと同じように張り始めたんです・・・。「えっ、まさか・・・」と思い、ペースを落として走ったり歩いたりしたら、また「ピリっ」とした痛みに襲われたんです。まさかまさか・・・でも本当の話です。それからは、右の時と同様に、ストレッチしても痛くない状態まで回復してから、さらに慎重に、ゆーっくりジョギングを始めました。30分ほど走ったでしょうか。よし、左のふくらはぎは大丈夫！問題ない。そうしてしばらく走り続けたら・・・今度はまた右のふくらはぎが・・・  
(涙)

もう一度いいですけど、これは本当の話です。嘘ついてもしようがないですからね。そしてそのまま僕は、右のふくらはぎから始まった肉離れのループを、右-左-右-左-右-左と、3往復繰り返すことになりました。本当に、裸足で走るのはやめた方がいいのかな？って思うこともしばしばでしたね。でも、この現実には、僕がフルマラソンで後半に急失速してしまう原因、そして、太ももの前の筋肉痛の原因が潜んでるはずだと信じて、裸足で走ることをやめませんでした。

そして、3往復目の左ふくらはぎの痛みが癒えるころ、僕はある仮説を立ててみました。「胸郭の動きを少し強調して走ってみたら、何か違いがあるかもしれない」と。脚を動かす意識をできるだけ外して、足が地面に着地するタイミングで、大げさに胸を前に出すように。

はじめは恐る恐るでした。また、4往復目の右ふくらはぎの痛みが待ってるんじゃないかって。でも、来ませんでした。右のふくらはぎにも、左のふくらはぎにも、痛みが出なくなりました。やっこのことで、ふくらはぎの肉離れループから抜け出せました。こんなにふくらはぎの肉離れを繰り返す人もなかなかいないんじゃないでしょうか？しかし僕はこの最悪の出来事から、最高の収穫をすることができました。

## 感動のサブスリー、そして太ももの前の筋肉痛が…

胸郭の動きを改善することで練習を継続することができるようになった僕は、もう一度東京マラソンにチャレンジする機会を得ました。それが2012年大会。「今度こそは！」という思いと同時に「また後半ペースダウンしてしまうんじゃないか…っていう不安もありました。もちろん、練習は過去2回の大会の時と同様にこなしました。そういう意味での不安はありませんでしたけど、どうしても、失敗レースの印象が脳裏に焼き付いてて。

しかし、新しい自分になったんだと言い聞かせる意味も込めて、これまでのレースでは一般的なランニングシューズで走ってたのを、思い切って裸足感覚シューズ「ビブラム ファイブフィンガーズ」で走ることにしました。もう裸足で走ることは何の問題もなくなりましたから。ただ、東京マラソンは路面が粗い箇所もあるし、そこはファイブフィンガーズだったら大丈夫ということ

そして出た結果が、これです。

最高のゴールです。もう、ホントに感動しました。一気に2時間50分までいっちゃいましたからね。こんなにうまくいくとは・・・！

そして、この教本のテーマである「膝の痛みと大腿四頭筋の筋肉痛」は、というと・・・

**全くと言っていいほど出ませんでした。**

軽く張ってるなーっていう程度。歩くのはもちろん、実はこのレースの後、職場に戻って施術やレッスンも普通にやりましたから。レッスンの参加者からは「たった今、フルマラソンを走って来た人とは到底思えない・・・」っていう最高の褒め言葉をいただきました（笑）。

そして僕は、過去2回の大会とは比較にならない程のダメージレスな状態でゴールできたこのレースをきっかけに、今度は裸足でフルマラソンを走ってみたいくなりました。「アベベ・ビキラができるなら、オレにもできるはず」と（笑）。

氏名 NAME	高岡 尚司
ナンバー NUMBER	10884
記録 TIME	2:50:21
チップタイム (参考) CHIP TIME	2:49:42
種目名 EVENT	マラソン男子 Men
順位 PLACE	346

通過点 Point	通過タイム Intermediate time	スプリットタイム Split
5km	0:21:17	-
10km	0:40:43	0:19:26
15km	1:00:02	0:19:19
20km	1:19:33	0:19:31
中間点 Halfway Point	1:23:52	0:19:35
25km	1:39:08	0:19:49
30km	1:58:57	0:22:10
35km	2:21:07	0:20:20
40km	2:41:27	0:08:54
フィニッシュ Finish	2:50:21	-

## 筋肉の無駄遣いをいかに最小限にするか？

結果は、2時間45分39秒。さらに自己ベストを更新することができました。もちろん、膝の痛みや太ももの前の筋肉痛も、3回目の東京マラソンの時と同様、ほとんどありませんでした。この時のラップタイムがわからないのがホントに残念なんですが、30km以降は少しペースダウンしたものの、急激なペースダウンはありませんでしたね。

こんな形で、僕は裸足で走り始めることで、自分のウィークポイントを修正することができました。そのウィークポイントとは「**筋肉の無駄遣い**」です。左右3往復の肉離れを経験して、筋肉の無駄遣いを解消するための走り方を身につけたんです。

ここまでくると、勘のいいあなたは「もしかしてこの教本は、裸足で走るためのもの??？」って考えるかもしれません。もちろん裸足で走ることはオススメします。しかし、僕がこの教本でお伝えしたいのは「裸足で走るノウハウ」ではなく「**膝の痛みや太ももの前の激しい筋肉痛に見舞われないためのノウハウ**」です。僕が左右3往復のふくらはぎ肉離れで身を以て得たこのノウハウを、あなたにお伝えしたいんです。

少し話が変わりますが、僕はよくこんな質問をいただきます。「レースも裸足で走った方がいいのか、シューズを履いた方がいいのか？」もしあなたが裸足で走ったことがなければ「そんなのシューズ履いた方がいいに決まってるじゃん！」って思われるかもしれませんが、僕の場合でいうと、シューズ履いて走るよりも、裸足で走った方がタイムはいいわけです。

こういうご質問に、僕はいつもこうお答えしてます。「F1マシンと軽自動車レースするとして。ほとんどのドライバーは、このレースで勝つためにF1マシンの方を選ぶでしょう。しかし、そのドライバーの運転技術がF1マシンに見合っていなかったら、マシンをうまく操作できないばかりか、クラッシュしてしまう。もしくは、あまりにスピードが出てしまうから、怖くてアクセルを思い切って踏めないこともあるでしょう。

それだったら、最高の運転技術を持つドライバーが軽自動車に乗った方が、よっぽど車の性能を最大限に発揮し、下手なF1マシンよりも速く走れるはず。そしてもちろん、最高の運転技術を持つドライバーがF1マシンに乗ることが最高の結果をもたらすことは言うまでもありません。さあ、あなたにとっての最重要事項は何でしょうか？」

この教本は、「あなた」というドライバーが「あなた」というマシンを的確に運転するための教本です。あなたは今、教習所にいます。これまでのあなたが持っていたランニングに対する「常識」を、一旦「ゼロベース」にして、再構築していく授業がこれから始まります。

## 膝や太ももの前に激しい痛みが起こる原因とは？

それではレッスンを始めましょう。

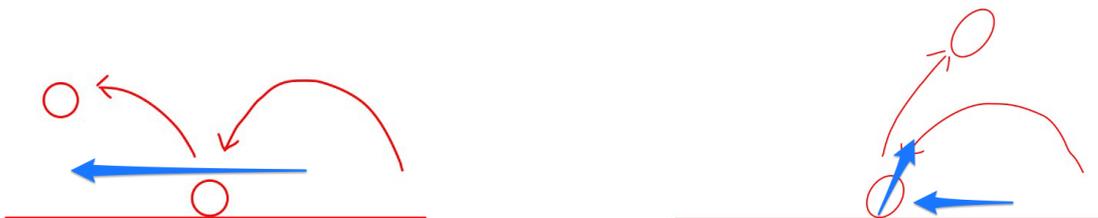
まずあなたが知っておかなければいけないのは「なぜ膝や太ももの前に激しい痛みが出てしまうのか？」ということです。激しい痛みという「結果」を変えたいのであれば、なぜその痛みが起こったのかという「原因」にメスを入れる必要があります。そのためにはもちろん、原因を理解しておかなければなりません。

その原因とは・・・「**前進する動きにブレーキをかけている**」ことです。あなたがやっているランニングは、横方向へ進む動作でもなければ、後ろ方向に進む動作でもありませんよね？前方向に進むための動作であるはずですよ。

前方向に進むためには、それに見合った「力」を地面に伝える必要があります。例えばラグビーのボールを思い浮かべてみましょう。楕円形のボールです。このボールを地面に落としたとき、ボールのどの面が地面に着くかで、ボールの転がる方向が決まります。では、サッカーボールだったらどうでしょう？サッカーボールを斜め前に蹴り出したら、グラウンドに凹みや傾斜がない限り、バウンドした後は素直に前に弾みますよね？

でも、ラグビーボールの場合はどうでしょう？同じく斜め前に蹴り出しても、当たりどころ次第で後ろに弾むこともあります。それはなぜかというと、このボールに「後ろに進むための力」が働いたからです。

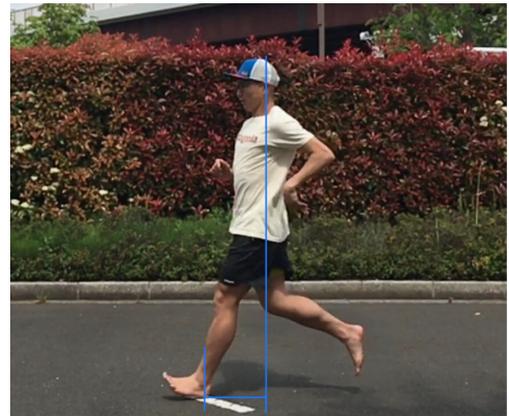
斜め前に蹴り出したボール。そのまま素直に前に弾むのと、後ろに跳ね返るのとでは、地面とボールにかかる力が全然違います。ボールの場合は「形状」によってこのように地面との関わり方が変わり、力の働き方が変わるわけですが、これは人間のランニングに関しても同じことが言えます。いかに前進する動きにブレーキをかけず、前進するために必要な力を地面に伝えるかどうか。逆に言えば、前進するために必要のない力＝後進する力を**伝えないようにするか**、ということが大事になります。



## 「ブレーキ域接地時間」と「ケイデンス」

では、前進する動きにブレーキをかけず、前進するために必要な力を地面に伝えるためにはどうすればいいのでしょうか？そのためのポイントは「膝を上げた後、着地足を前に出さずカラダの真下に引き寄せられるかどうか？」です。

右の画像をご覧ください。前に振り出された足が、体よりもだいぶ前で着地しています。これは、前に振り出された足を体の真下に引き寄せる局面で、前に振り出され過ぎたために体の真下まで引き寄せることができず、かなり前方で着地してしまっているんですね。



体の真下よりも前方で着けば着くほど、ブレーキの要素が大きくなります。僕の著書「ゼロベースランニング」では「ブレーキ域接地時間」として、体の真下から前方での接地時間のことを表現しています。このブレーキ域接地時間が長ければ長いほど、太ももの前に激しい筋肉痛を引き起こしてしまうんです。

ブレーキ域接地時間が長くなってしまう原因としては、膝を上げた後にハムストリングがタイミングよく発動せず、脚を引くタイミングが遅い、または脚を引くスピードが遅い。こういう理由が挙げられます。

では、この「脚を引く」というスキルを身につけるに何をすればいいかということ…ここで一つあなたに質問があります。あなたは「ケイデンス」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ケイデンスとは「回転数」のこと。「ピッチ」って言ったりもしますね。このケイデンス、だいたい180/分あたりが最も効率的だと言われてはいますが、あなたのケイデンスはどうなってるでしょうか？もしスマホをお持ちであれば、アプリで「Metronome」ってのがあって、これを使えばわかりやすいですよ。

あなたのケイデンス、どれくらいでしょう？ケイデンスがゆっくり過ぎるっていう方は、きっと脚が上手く引けてないはずですよ。ちなみに僕は、普段のジョギングでもだいたい190/分くらいのケイデンスですよ。ケイデンスを速くすることで、ブレーキ域接地時間を短縮することができるようになります。

## ケイデンスが上がってもブレーキ域接地時間が長い人の共通点

とは言っても、中には「ケイデンスは180/分以上なのに、どうしても膝や太ももの前に激しい痛みが出てしまう…」という方もいらっしゃいます。そういう方の共通点は「腰が落ちている」ということです。ただし、ここで気をつけたいのが、「腰が落ちている」というのは「腰の位置が低い」ってことではなく「骨盤が後傾してる」もっと言うと「背中が丸くなっている」ってことを指します。

なので、腰の位置が低くても背中への反りが適切であれば、太ももの裏(ハムストリング)もタイミングよく使いやすくなります。なぜかと言うと、骨盤が前傾することで太ももの裏はストレッチがかかりやすくなります。例えば、体前屈する際に、背中を丸めて前屈するよりも背中を反って前屈する方が、太ももの裏のストレッチ感が強いはず。なぜかと言うと、骨盤が前傾することで、太ももの裏の筋肉の起始と停止が離れるから。

ストレッチがかかりやすいと言うことは、筋肉の生理学的作用である「ストレッチ・ショートニング・サイクル(SSC)」が発動しやすい状態だと言うことです。SSCを簡単に説明すると、要は筋肉はギュッとストレッチかかると、その反動でギュッと収縮するということ。例えば、垂直跳びを想像してみましょう。思い切り高くジャンプするためには、その直前に少し膝を曲げてジャンプしますよね？その方が高くジャンプできるってことは、あなたも経験的に知っているはず。です。

骨盤が後傾して背中が丸くなっていると、太ももの裏のSSC発動のタイミングが遅れるわけです。すると脚を後方に引くタイミングも、そしてスピードも遅くなり、結果、ブレーキ域接地時間が長くなり、太ももの前を無駄遣いしてしまうことで、筋肉痛や膝の痛みに見舞われるわけです。

太ももの前と後ろは表裏の関係にあります。どちらかを優先的に使ってしまう走りになっていると、どちらかに負担が偏るのは言うまでもありません。ただ、ここで多くの方が誤解しやすいことがあります。それは、筋トレをして、太ももの裏を個別でトレーニングすることでバランスを整えようとするということです。

しかしそれでは、太ももの裏が適時・適度に使えない原因は棚に上げたまま、辻褄だけ合わせただけです。要は、臭いものに蓋をしただけ。大事なのは**なぜ太ももの裏が適時・適度に発動しないのか？**ということ。その原因は、胴体の使い方にあります。これを棚上げしないで下さい。それでは、次のページから具体的なドリルに入っていきます。

## ランニングにおける基本姿勢の3つのポイント（首を座らせる）

ここまで、膝や太ももの前に激しい痛みを引き起こさないためのポイントとして、**ケイデンス**と**胴体の使い方**についてお話してきました。この章ではまず胴体の使い方についてお話ししていきます。なぜこのことをケイデンスよりも先にお話しするかというと、前ページにも書いた通り、適切なケイデンスで走っていても、胴体の使い方がマズいと元も子もないからです。

僕がふくらはぎ肉離れのループから抜け出せたのも、フルマラソンでサブスリーできたのも、この胴体の使い方に気づけたから。なのであなたにも、この大事なポイントからレッスンしていこうと考えました。

それでは始めましょう。胴体を使って走るためには、**3つのポイントからなる基本姿勢**を身につける必要があります。その3つのポイントとは、**①首を座らせる**、**②脇を締める**、**③腰を入れる**、です。ではまず「①首を座らせる」からお話しします。

「首を座らせる」って聞いたらあなたは真っ先に、赤ちゃんを想像するでしょう。赤ちゃんの成長過程において、約3ヶ月ほどで現れます。首が座ってない赤ちゃんの抱っこって、ちょっと恐る恐るになっちゃいますよね？笑

ここであなたにお伝えしたいのは、赤ちゃんの「首が座る」のと同じように、私たち大人も「首を座らせる」必要があるということです。もちろん、赤ちゃんのそれとは多少ニュアンスが違いますが、概ね同じことです。ここであなたの頭には「？」マークが点灯するかもしれませんが、最後まで話を聞いて下さいね。

ここでいう「首が座る」とは、**胴体の上に頭が適切に載っているかどうか？**ということです。下の画像を見比べて下さい。



## 頭が1cm前に出るだけで大ブレーキに！？

ちょっと大きさにしてますけど、これくらい頭が胴体から外れてる人って、結構多いです。頭がこれだけ前に出ると、どういことが起こるのでしょうか？ほとんどの方が無自覚なんですけど、頭って、体重の10～13%の重さがあるって言われてます。70kgの人だと約7～9kgほどです。これ、想像してみてください。例えば10kgのダンベル。決して軽くは、ないですよ？

こんな重さの頭が、1cmでも前に出たら、それはそれは首に負担がかかりますよ。しかも、こんな重さの頭が前に出れば、体が前に倒れそうになります。しかし人間ってのはうまくできて、転ばないように、他の箇所でバランスを取って、できるだけ転倒ないようにシステムを組み直します。それが、不良姿勢、つまり猫背です。

頭がこれだけ前に出ればバランスが崩れますから、その分、背中を後ろに凸にしてバランスを取ります。わかりやすく言うと、背中を丸くすることでバランスを取るわけです。そうすると骨盤が後傾するような姿勢になってしまい、ブレーキをかけてしまうフォームのできあがり！です。

首を座らせるって簡単に言いますが、これがまた現代人にはなかなか難しい。スマホやパソコンを使うのが当たり前になってる今日、無意識に首は胴体から外れます。そしてその姿勢が日常になり、自分では気づかないうちにブレーキをかける走りになっているなんてことは、治療の現場にいるとしょっちゅう遭遇します。

かといって、スマホやパソコンを否定してもしょうがありません。僕たちは、そういうテクノロジーと共生していくことが必要なのではないでしょうか？だからこそ、この「首を座らせる」というスキルはものすごく重要なんです。

ただ、首を座らせるといっても、首だけどうこうしてもうまくいきません。背中の後ろに凸が強くと、かつその状態で固まると、首を座らせることはできません。なので、まずは背中全体が柔軟に反れるようにする必要があるわけですが、ここでひとつあなたに考えていただきたいことがあります。それは「あなたの胴体を固めてしまっている元凶は何なのか？」ということ。

あなたの背中が反れないのは、**首、胸、肩、腹**が硬くなってるから。これによって、体が前屈みになる方向に力が働きます。そしてその姿勢が癖になり、背中を反ることをしなくなる。背中を使う習慣がなくなる。背中の使い方がわからなくなる。無理に背中を反ろうとすると背中や腰が痛い。だから背中丸いまま。これが原因です。

## 首を座らせるためのドリル

なので、まずはあなたの首、肩、胸、腹を伸ばし、背中を反るためのドリルをやるための準備をしなければならないわけです。この準備に関しては、著書「ゼロベースランニング」に掲載していますので、そちらをご覧ください。

では、背中を反り出すためのドリル、四つ這い（六点支持）です。



注意していただきたいポイントを説明していきます。

### 【四つ這い（六点支持）】

- ①鼻先と耳の穴を結んだ線が地面と垂直になるようにし、それをキープします。
- ②頭頂部が前に引っ張られるように、首を伸ばします。
- ③肩をお尻方向に引きます。
- ④骨盤を前傾させます。

できればこの状態で、誰かに背中の中あたりを上から押してもらえると反りが出やすいのですが(ゼロベースランニングワークショップではペアで実施)、一人でやるのであれば、背筋を使って反りを出します。ただ、背中が固まってしまってる方は、すぐには反りは出ませんので、焦らずに地道に続けてみましょう。

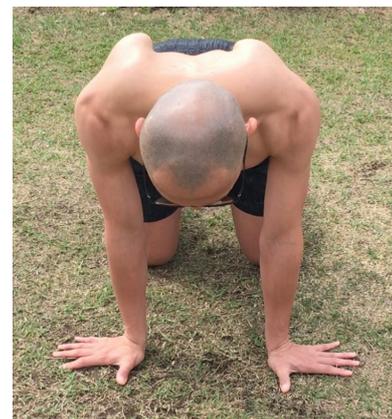
このドリルで背中を反りが出るようになったら、首は座ってるはずですが、少し違和感があるかもしれません。なぜなら、これまでのあなたの姿勢とはかなり変化しているはずだから。少し大げさに胸を張るくらいで、側から見ればちょうどいい姿勢になってるんですよ。僕の個人レッスンでも、姿勢を調整したら多くの方が「これはやりすぎじゃ・・・」って思われるんですけど、鏡を見せたら「あ、そうでもない・・・」いつもこんな感じです(笑)。

## 脇を締めるって「肘を開かない」ということではない

では次のポイント、「脇を締める」の話をしましょう。このポイントについて話をする時に、いつも引き合いに出すのが、高橋尚子さんと野口みずきさん。ひと昔前のスーパーランナー。世界の女子マラソンを牽引してきたお二人ですね。あなたもよくご存知でしょう。で、このお二人って、走り方はすごく対照的です。では、腕の動きにフォーカスして、その違いをみてみましょう。

高橋さんは肘を体側にこするような動き、対して野口さんは肘を外に開くような動きになってます。この肘の動きにフォーカスすると、高橋さんの脇は締まってて、野口さんの脇は開いてる、つまり「脇が甘い」ってなりそうなんですけど、一概にそうとも言えないんです。ゼロベースランニングでいう「脇を締める」は、単純に体側と肘の距離のことを指してはいないからです。

では、ドリルの画像を見ながら説明していきますね。



### 【四つ這い（四点支持）】

- ①指は、親指を正面に、他の4本の指は外に向ける。
- ②肘の窪み（肘窩）をできるだけ外に回す。
- ③「首を座らせる」ドリルでの姿勢をキープ。
- ④足首-膝-股関節を90度にし、地面から膝を浮かす。
- ⑤そのまま深く息をしながら、できるだけ長く続ける。

どうでしょうか？このドリルでどこが辛くなりましたか？このドリルをやって、上の右の画像のように肩甲骨が浮いてくる（立甲）ようになれば、脇が締まっていると言えます。ではこのように立甲するためにはどうすればいいのか？ポイントは「首を座らせる」ことです。特に「首を長くし、肩甲骨を下げる」。そして、上にも挙げていますが「肘の窪みをできるだけ外に回す」。そうすると脇が締まり、立甲できるようになってきます。

## 肩が上がると「脇が甘くなる」

要は、**肩が上がること**を「脇が甘い」と表現します。肩が上がってる人の背中を見てみて下さい。ほとんどの場合、背中が丸くなってはるはず。そうすると背中中の使い方がわからなくなり、骨盤も後傾します。するとブレーキ域接地時間が長くなり、筋肉の無駄遣い、引いては膝や太ももの前の激しい痛みにつながるわけです。

このことを踏まえてもう一度、高橋尚子さんと野口みずきさんの動きを見てみましょう。高橋さんのように肘を体側にこするような腕振りをしていても、肩が上がっていたら「脇が甘い」、逆に野口さんのように肘が体側から離れていても、肩が下がっていれば「脇が締まっている」んです。

「撫で肩」をイメージするとわかりやすいでしょう。できるだけ肩、つまり肩甲骨を下げ、頭頂部を上へ引き上げるようにすると、肩甲骨と頭が離れてきます。すると、首が長くなりますよね？つまり、ゼロベースランニングの基本姿勢のポイント1の「首を座らせる」とポイント2の「脇を締める」は、相互にリンクしてるってことです。どちらができて、どちらができていないってことはないんです。

肩甲骨を下げると、背中中の反りも出てきます。背中中の反りが出れば、首も座ります。おそらく数ミリは身長が伸びるでしょう。

私たちは二足立位では頭上から地面に向かって重力を受けてますよね？ということは、頭を引き上げるスキルがないと、体は重力を「過剰なストレス」として抱え込むことになります。先にも書きましたが、頭が1cm前に出るだけで体は受ける必要のないストレスを受けることになるわけです。

あなたは「膝や太ももの前の激しい痛みを解消する」という目的をもって、この教本を読んでもらってるはず。そのためにやるべきことは、ゼロベースランニングの基本姿勢を身につけ、重力とうまく付き合うこと。ここにフォーカスしてください。いいですか？では、基本姿勢の三つ目のポイント「腰を入れる」についてお話ししていきます。



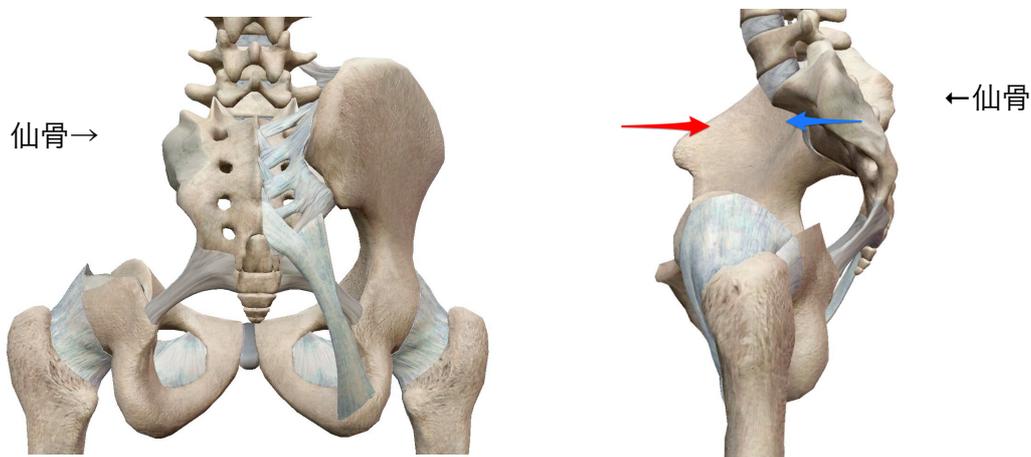
## 「腰を入れる」とは「腰だけを反る」とは違う！

「腰を入れる」という表現は、書籍やWEBで調べると色々な説明があるように、万人共通の見解は今のところありません。それはなぜかという、腰を入れるといっても「腰」だけにフォーカスしてたら「腰が入らない」からです。例えばよく受ける質問として「腰を入れるって、腰を反ることでですか？」っていうのがあります。

あと、こんな質問もあります。「骨盤を前傾させることですか？」確かに、腰を入れるには腰を反る必要もあるし、骨盤を前傾させる必要もあります。しかし大事なのは、それだけで腰が入ってるかと言えば、そうではありません。先に挙げた二つのポイント「首を座らせる」「脇を締める」とセットである必要があるからです。

つまり、「首を座らせる」とは「脇を締めること」であり「腰を入れること」。「腰を入れる」とは「首を座らせる」ことであり「脇を締めること」なんです。とはいえ、「腰が入って具体的にもう少し教えて欲しい」というあなたの気持ちもわかります。なので、ここで僕のイメージをシェアしたいと思います。

下の写真をご覧ください。



左は男性の骨盤の左腸骨を外した写真で、それを横から見たのが右の写真。左の写真は右の写真を理解しやすくするために載せてるだけです。大事なのは右の写真。仙骨を前傾させるイメージ（青の矢印）と一緒に、下腹部を仙骨に近づけるイメージ（赤の矢印）を持ってみましょう。そうすることで、下腹部が凹んできます。

## 適切なケイデンスを身につけるためのドリル

これが、ゼロベースランニングでいう「腰が入る」になります。腰が入ることで横隔膜を使いやすくなり、結果、腹圧が適切に上がり、胴体が安定します。胴体が捻れなくなるんです。ゼロベースランニングでは、胴体の捻れは「腰が入る」ことを妨げると考えます。胴体の捻じれが走動作のパフォーマンスを落としてしまう理由に関しては、また次のレポートでお伝えします。ここでは「胴体は捻らない」ということだけ覚えておいて下さい。

ただ、何度もしつこいようですが、基本姿勢は三つが揃ってはじめて効果を発揮します。腰を入れようとすれば首が座るし、脇も締まります。これは時系列に起こるものではなく、同時にドン！です。この基本姿勢を身につけるためには、12ページの四つ這い（六点支持）を地道に続けること。これが、ゼロベースランニングの基本姿勢を身につけるためのドリルですから、毎日朝晩、必ず続けて下さい。

さて、ここまで基本姿勢についてじっくりと話してきました。これによって、あなたの足が地面に着地する場所が、これまでよりも体の真下に近寄ってくるでしょう。そうすることで膝や太ももの前の激しい痛みともお別れすることができるようになります。ただ、その別れをもっと確実にするためには、あなたのケイデンス、つまり脚の回転数を180~190にする必要があります。

それでは、適切なケイデンスを身につけるためのドリルをご紹介します。

### ①スマホにメトロノームアプリを入れます。

→お持ちのウォッチにメトロノーム機能が備わっているものがあれば、それでも可。もしなければ、ウェブサイトで「メトロノーム ランニング」で検索し、購入しましょう。

### ②180/分に設定して歩いてみましょう。

→最初はものすごく速く感じて「こんなの無理！」って思うかもしれませんが、それはただ慣れていないだけです。必ずできるようになります。この時も、基本姿勢は忘れずに。

### ③185~190/分に設定して走ってみましょう。

→もしあなたが今までオーバーストライドで走っていたとしたら、かなり小さく走っているように感じるかもしれません。しかし、その新しいフォームこそが、膝や太ももの前の激しい痛みを起こさない走りなんです。

ここで誤解のないようにしていただきたいのは「ケイデンスが上がる=ちょこちょこ走りになる」ではないということ。180~190/分のケイデンスでも、ダイナミックに走れます。ただし、基本姿勢ができていない、臀部~太ももの裏がうまく使えない、接地時間が長いなどがの問題を抱えていると、クイックな動きができなくなってしまうんです。

## 膝と太ももの前の激しい痛みとは、これでもうお別れ！

冒頭にもお話ししましたが、僕自身、膝や太ももの前の激しい痛みに見舞われ、あまりの痛さと不甲斐なさに、大人げなく涙したことがあります。でもその反対で、全く痛みが出なかったレースも経験しています。どちらがハイパフォーマンスだったかと言えば、もちろん後者です。このように両極端の体験をしている僕には、そのエッセンスをあなたに伝える義務があると考えています。

この教本で紹介しているドリルは、どれもすぐにできるような簡単なものではありません。しかし、毎日毎日真剣に取り組めば、体は確実に変わってきます。それは間違いありません。成果を上げるためには、頭で考えるだけではダメです。行動が必要になってきます。「頭ではわかってる」ではなく「体がわかっている」状態です。

継続して取り組めば、必ず変化のきっかけが掴めます。この教本が、あなたが今後のレースで、膝や太ももの前の激しい痛みとお別れできるきっかけになれば、こんなに嬉しいことはありません。

2017年6月21日

高岡 尚司

### 免責事項

この「膝の痛みや太ももの前の激しい筋肉痛にならない走り方教本」は、膝や太ももの前の激しい痛みが出ないようにするための情報やアドバイスを提供していますが、この教本で提供された情報およびアドバイスは、マラソンでのタイム、または激しい痛みが出ないことを保証するものではなく、教本の内容を実施することによって起きた問題に関しては、一切著者に責任や義務は発生しません。ここでの情報やアドバイスを参考に下した判断は、当然ですが、全て読者の自己責任において行ってください。

## 著者紹介

---

### 高岡 尚司(たかおか しょうじ)

- ・ 1978年8月28日生(39歳)熊本県出身
- ・ 1993年12月27日 第1回全国中学駅伝(熊本開催)にて小川中学校の選手として選手宣誓・第1区区間3位(総合4位)
- ・ 1997年3月 福岡県私立大牟田高校 卒業(駅伝部、3年時は主将)
- ・ 1998年4月帝京大学文学部史学科 入学／駅伝競走部 入部
- ・ 2000年5月関東インカレ2部1500m準優勝
- ・ 2005年4月 鍼灸あん摩マッサージ指圧師免許取得
- ・ 2005年4月～2016年12月 帝京大学駅伝競走部トレーナー
- ・ 2006年12月 合同会社エフエイト設立 代表社員就任
- ・ 2010年9月 裸足で走り始める
- ・ 2012年11月 湘南国際マラソンにて裸足で2時間45分39秒で走り、裸足フルマラソン日本記録を樹立
- ・ 2013年8月 埼玉県行田市にある「きねや足袋株式会社」と「ランニング足袋・無敵」をリリース。日本発のベアフットランニングシューズとして販売中
- ・ 2017年4月 熊本国府高校陸上競技部長距離ブロックコーチ就任。月の3分の1は熊本で選手のコーチング。
- ・ 2018年4月 「ランニング」と「ランニングがある生活」をもっと深掘りしたい人が集う「ゼロベースランニングラボラトリー」というオンラインコミュニティを開始

#### 【現在の主な活動】

- ・ 「ゼロベースランニング・メソッド」の普及活動(ワークショップ・講演会)
- ・ きねや足袋株式会社、ランニング足袋アドバイザー
- ・ ランニングシューズメーカー「ALTRA」アンバサダー
- ・ 熊本国府高校陸上競技部長距離ブロックコーチ
- ・ 治療院にてランナーを中心とした治療やマンツーマンレッスン
- ・ YouTuber活動「ゼロベースランニングチャンネル」



## 「人間の足はこき使わないと、廃れます・・・」

この現実に、あなたも目を背けてはいけませんよ。寝たきりになったら筋力が落ちてしまうように、人間の体の機能は、使わないと廃れていくんです。

とは言っても、ハイスpekなシューズを使わないようにするというものではありませんよ。「適切な使い方を身につける」必要があるということです。

あなたがこれから先もずっとランニングライフを満喫したいのであれば、クッションがほとんどない「アクティベーション（活性化）フットウェア」を一足は持つようにしましょう。

**ランニング足袋**は、これ以上ないアクティベーションフットウェアです！

右のQRコードを読み込んで  
今すぐランニング足袋の  
オフィシャルウェブサイトをチェック！





## 「ゼロベースランニング・メソッドとは」！？

「マラソンの後半で急激にペースダウンしてしまう・・・」

「ランニングによって膝を痛めてしまった・・・」

僕たちの体には、まだまだたくさんの眠ったままの機能があるはず。しかし「何か」がそれを「檻」のなかに閉じ込めてしまっています。その「何か」とは・・・？  
「先入観」や「固執」ではないでしょうか？

「ゼロベースランニング・メソッド」は、ランニングのパフォーマンス向上や怪我の予防・改善に関して、「ゼロベースな視座」で客観的なデータや主観的な経験を元に構築してくアップデート型のランニングメソッドです。

そんな最新版のゼロベースランニング・メソッドを配信するメールマガジンは、右のQRコードからご登録いただけます。

