Zerobase Walking Method

～腰や膝の痛みを解消するための3つのステップ～

高岡 尚司 Shoji TAKAOKA

「運動不足解消のために歩き出したはいいものの・・・
膝や腰が痛くなってしまった…」

「せっかく歩くのなら、足や体幹の筋肉を効率よく鍛えて、スマートな体を維持したい！」

この本はそんなあなたに読んでいただくために書きました。

ZEROBASE RUNNING LABORATORY

はじめに

「健康のためにウォーキングを始めたのに、膝や腰が痛くなってしまった・・・」
「ダイエットのためにウォーキングを始めたのに、一向にシェイプアップできないわ・・・」

「ウォーキング」は、誰でも気軽に始めることができるということもあり、人気のエクササイズの一つに挙げられます。

しかし、「気軽に」「簡単に」始めることができるが故の、落とし穴があることもまた、事実です。

僕は鍼灸マッサージ師として治療の現場に立ちつつ、ランニングやウォーキングのコーチをしていますが、僕の治療を受けにいらっしゃる「膝痛」や「腰痛」のクライアントさんたちは、必ずしも運動不足だから痛みが出ているというわけではありません。

この現実に対しての認識が世間ではあまりにも欠落していることに、僕は大きな危機感を抱いています。

どういうことかというと・・・

もちろん、運動不足によって膝や腰を痛めてしまうというケースがあるのは確かなんですけれども、それよりもっと複雑で、始末が悪いのが、歩き方が悪いことによって痛みが出てしまっているというケースです。

ウォーキングというエクササイズ自体に問題があるのではなく、歩き方という動作の質によって、痛みが出ているということですね。

そして問題はこれだけに収まらず・・・

「膝が痛いから整形外科に行って、湿布をもらって帰ってくる」「接骨院に行って、毎日電気治療を受けている」というように、痛みが出てしまった原因に目を向けることなく、健康保険が使えて安価に施術を受けることができるからと言う理由で、安易な対処療法に頼ってしまうというケースが氾濫していますが、これは完全に思考が停止している状態で、僕は大きな問題だと捉えています。

なぜなら、新型コロナウィルスや自然災害、AIの急速な進化など、社会の変化を予測しづらい世の中が到来しているなかで、思考が停止してしまっては生きていくことすら難しくなっていると考えるからです。

現状を把握し、なぜこうなっているかを分析し、どうすればこの現状を打破できるのか？試行錯誤しながら前進する必要があるわけですよね？

これは、ウォーキングもランニングも、仕事も家庭も、全てにおいて転用できるマインドだと思うんです。

© 2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

ただただ盲目的に歩くということではなく、いかに膝や腰に過度な負担をかけることなく「ウォーキング」というエクササイズを通して、健康的な体、そして心を維持できるか？

本書でこれからお話しするのは、「ゼロベースウォーキング」の「技術的」な側面です。

僕は治療家としてこれまでに、「歩き方を見直すことで起こるポジティブな変化」を何度となく目の当たりにしてきました。

膝が痛くて歩くのが億劫だという方の歩き方を修正するだけで膝の痛みが無くなったり、過保護なシューズを履くことをやめて、裸足感覚のシューズを履くことで自ずと歩き方が修正されて、ずっと抱えてた腰痛が改善したり・・・枚挙に暇がありません。

あなたの体には、まだまだ発掘できていない「お宝」のような機能が眠っています。ゼロベースウォーキングのメソッドは、言ってみたら、そのお宝のありかを示す「地図」のようなもの。

本書では画像や動画を活用して、できる限りあなたのお宝探しをサポートしていきます。

あなたの年齢が幾つであっても、あなたには必ずお宝が眠っています。さぁ、それでは一緒に、お宝探しの旅に出かけましょう。

© 2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

第1ステップ　背筋を伸ばして体幹の筋肉にスイッチを入れる

あなたは普段、どんな姿勢で歩いていますか？

もしかしたらすでにあなたは「私は普段から姿勢が悪いんです」と自覚してらっしゃるかもしれませんが、ウォーキングにおける腰や膝の痛みの原因の大半は、姿勢が悪いことによる体幹の筋肉の不活性化が原因です。

そこでこのステップでは、すぐにできる体幹の筋肉を活性化するレッスンを行なっていきます。

①両手を組み、頭上に伸ばす

（1）組んだ手をできるだけ上に伸ばしてみましょう。

（2）腕が上がらない方は無理をせず、上がる範囲で結構です。

（3）顎は上げすぎず、下げすぎず。

（4）腰は反りすぎず

（5）背骨を上下に伸ばすように

（6）そうすると自然に下腹部が凹んでくるはずです。

このドリルによって、まずは縮んでしまった体、特に背骨を伸ばしていきます。

僕たちの背骨は、日常生活では常に重力に曝されていて、立っている時や座っている時に、頭の上から地面に向かって重力がかかっているわけですが、僕たちはそれがあまりにも当たり前になっているせいで、重力との付き合い方を蔑ろにしてしまいがちなんですね。

まずは体を上に伸ばして、重力との付き合い方を最適化しましょう。

© 2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

②両手を後ろで組み、地面に向かって伸ばす

（1）肩が下がって、首が長くなるようにしましょう。

（2）その姿勢のままで深呼吸を10回繰り返してみましょう。

（3）鼻から吐いて、鼻から吸います。

（4）これがウォーキングの際の基本姿勢となります。

このドリルによって、肩の上の力を抜き、体幹部、特に背中・腰・骨盤周囲の筋肉を活性化させます。

パソコンやスマートフォンを使うことが多くなった昨今、僕たちの肩・首周りは容易にガチガチに固まります。それによって体幹部の筋肉が使われにくくなり、最適な姿勢が維持できなくなってしまうんですね。

それでは、ここまでで整えた姿勢を維持したままで、次のステップに進みましょう。

第2ステップ　膝の力を抜く

あなたはこれまで、歩いてる時の「膝から先」の動きに注意を払ったことがありますか？

あなたが抱えている腰や膝の痛みの原因は、もしかしたら「膝の力が適切に抜けていない」ことに原因があるかもしれません。

過度な膝の力みは、骨盤の筋肉のアンバランスを引き起こします。しかし厄介なことに、膝の力みは無意識のレベルで起こっています。

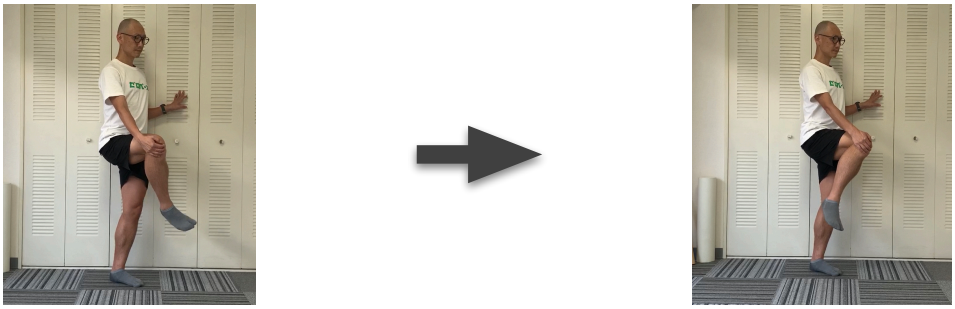
そこでこのステップでは、膝の力みを抜くレッスンをしていきます。

©2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

○膝のリラクゼーション

（1）片手で膝を抱えて、膝を前後に振ってみましょう。

（2）次に、左右に振ったり、グルグル回してみましょう。



（3）膝の力が抜けたら、ストンと足を地面に置いてみます。

© 2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

このドリルによって膝の力みが改善すると、最終ステップの「足の裏全体で着地する」準備が整います。

まずは慌てずに、何回もこのドリルを繰り返してみましょう。「膝の力み」という癖は、かなりの曲者。この地味なドリルを丁寧に丁寧に繰り返すことで、最適な膝の使い方が馴染んできます。

第3ステップ　足の裏全体で着地する

さぁ、それでは「ゼロベースウォーキング・メソッド」の最終ステップです。この章では、あなたの「着地」の仕方を整えていきます。

腰や膝を痛めてしまう方の多くは、第2ステップでお話ししたように、膝に力みが出てしまい、膝が上がった後に、膝から先が前方に伸びてしまいます。

そうすると、足が地面に着地する場所が、体の真下よりもかなり前方になってしまうんです。

着地点が前方に移動してしまうと、体が着地足に載るまで（重心移動）にタイムラグが生じてしまい、腰や膝に過度な負担をかけてしまいます。

そこでこのステップでは、着地点を最適化するために「足の裏全体で着地する」というレッスンを行なっていきます。

◯紙コップを踏み潰すように歩いてみよう

（1）紙コップを用意します。
（2）膝を上げて、第2ステップの「膝のリラクゼーション」で、膝の力みを抜きます。
（3）そのまま足を真下に振り下ろし、紙コップを潰します。
（4）紙コップを潰した足に、体が載りこむようにします。
（5）これを左右繰り返してみましょう。

© 2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

紙コップを地面に置く

膝のリラクゼーション

足を真下に振り下ろす

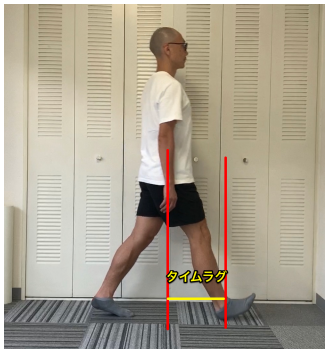
紙コップを潰した足に
体を載せる

そのまま一歩前へ踏み
出す

これを左右繰り返して
みましょう！

○腰や膝を痛めてしまう歩き方の例

膝を上げた後に、膝か
ら先が前に伸びる



重心移動にライムラグ
が生じる

腰や膝の痛みに繋がっ
てしまう

© 2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

ウォーキングの効果を最大限に引き出すために

ここまで3つのステップを通して、あなたのウォーキングを見つめ直していただきました。

今回ご紹介した「ゼロベースウォーキング・メソッド」は、動画でも解説しています。動画の方が動きの確認がしやすいと思いますので、スマートフォンやタブレットで右のQRコードを読み込んでいただき、ぜひとも活用してみてください。

「はじめに」でもお話しましたが、「ウォーキング」は誰でも気軽に始めることができるエクササイズです。しかし、シンプルな運動であるがゆえに、奥が深いのもまた事実。

僕たち「人間」という「動物」はその名の通り、動くことで生命を維持しているわけです。適度に動かさなければ、人間としての機能を維持できません。「廃用症候群」、つまり「使わないこと」による機能低下が起こるわけですね。

ただ、これは何も高齢者だけに限った話ではありません。

最近のウォーキングシューズやランニングシューズを見ると、高機能なシューズが溢れていますが、おそらくこの状況に関して「危機感」を抱いている人は少ないかもしれません。むしろ歓迎すべきことだと考える方の方が大多数ではないでしょうか？

シューズが高機能になることで、僕たち人間側はそのシューズの機能に「おんぶ抱っこ」になってしまって、歩き方や走り方が雑になってしまうことを僕は最も懸念しています。

事実、この教本でもお話したように、多くのウォーキングシューズやランニングシューズは踵部分に厚いクッションがありますよね？しかし、今回お話ししてきた歩き方を実践すれば、その踵部分の厚いクッションが必要ないことをご理解いただけるはずです。

踵部分の厚いクッションに頼ってしまうような歩き方・走り方になるせいで、腰や膝に負担が偏ってしまうのです。

もちろんそれは、シューズが悪いわけではありません。シューズの使い方が悪いだけです。ですので、あなたのお気に入りのシューズを今すぐ捨てる必要など全くありません。それよりもまずは歩き方を見直して、体の使い方を最適化し、「シューズに依存する」のではなく「シューズを活用する」という思考に舵を切ってみてはいかがでしょうか？

この教本が、あなたのウォーキングの効果を最大限に引き出すための「きっかけ」になれたら、こんなに嬉しいことはありません。応援してます。

ZEROBASE RUNNING LABORATORY 高岡尚司

© 2020 SHOJI TAKAOKA ALL RIGHTS RESERVED

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、ハイスペックなシューズを使わないようにするということではありませんよ。**「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。