

RUNNING TABI

MUTEKI KINEYA



無敵教本

MUTEKI Textbook

著：無敵先生



週1回以上走るランナーの98%が犯している4つの大きな間違い

あなたが週に1回以上走ることには、きっと何らかの理由がありますよね？1ヶ月後に控えたレースで満足いく結果を出したため？それとも、10年後もアクティブに暮らせるような体力を身につけるため？いずれにせよ、それらの目標を達成するためにはあなたは週1回以上走ってらっしゃるわけですが、ここで一度、あなたに質問したいことがあります。

ちょっと刺激的な質問ですので、頭を柔らかくして、あなたが今持ってらっしゃるランニングの「常識」と照らし合わせてみましょう。

これらの質問は、あなたが「人間」という生き物として適切に走れているか？をチェックする質問です。ではいきます。

- 人間はシューズが無ければ走れないと思っている？
- ビギナーランナーは、ソールが厚いものを選んだ方がいいと思っている？
- 足首で地面をキックしないと前に進まないと思っている？
- 腕は大きく振れば良いと思っている？

あなたはいくつ当てはまりましたか？
それでは次のページから、人間本来の自然な走りを探しにいきましょう！



【人間はシューズが無ければ走れないと思っている？】



あなたはもしかして、人間は裸足では走れない動物だと自信をなくしていませんか？でもあなたの体にはそもそもシューズに頼らずとも、自力で衝撃を吸収するシステムが備わってるって、ご存知でしたか！？

足部にある26個の骨には、一切の無駄なく、縦横に伸縮するアーチと連携して、芸術的な衝撃吸収を可能にします。

確かに「足の裏が擦れるかもしれない」という心配はごもっともです。これまでシューズにおんぶ抱っこだった足を、いきなり丸裸にさせるのは得策ではありません。

とはいえ、可愛い子には旅をさせないと強くならないということは、きっとあなたもご存知ですよ？

レオナルド・ダ・ヴィンチはあなたの足のことを「人間工学上最大の傑作であり、最高の芸術作品である」と言っています。

しかし、いくら最高傑作だと言っても、ランニングにおける衝撃の吸収は、足部だけに任せて置くわけにはいきません。

膝・股関節・脊柱のホットラインが連携することで、衝撃を吸収し、そして前進するためのパワーを与えてくれます。

あなたの体はいつでも、裸足でランニングするための機能を携えて、その日が来るのを今か今かと待ちわびているんです。

もしかしたらあなたは「ビギナーランナーはソールが厚いシューズを選んだ方が良い」と思ってませんか？それはいけない！今すぐ次のページへ！



【ビギナーはソールが厚いものを選んだ方がいいと考えてませんか？】

私が最近気になってる2つの大きな疑問を聞いてもらえますか？

まず1つは、僕の家近くにある少し大きめの丸い跡が実は、ミステリーサークルなのかどうか？ということ。そしてもう1つが、なぜランニングのビギナーはこぞって、ハイレベルな「厚底シューズ」を履きたがるのか？ということ。

そもそも、厚底のシューズ、つまり「マキシマムクッション」のシューズを履きこなすのは、砂浜を走るのと同じように、ものすごく難しいこと。だって、地面からこーんなに足の裏が離れてるんだから、地面と遠距離恋愛してるようなもの。あなたの思い(動き)を過不足なく地面に伝えられればいいんですけど。

ビギナーだからこそ、できれば裸足で。どうしても裸足が難しいのであれば、できる限りソールの薄いシューズで。走るって行為は、地面があって初めて成り立つものだから、マキシマムクッションシューズを履くのは、地面との付き合い方を身につけてから。そうすることで、シューズの機能を存分に引き出せますから。

【足首でキックしないと前に進まないと考えてませんか？】

これからお話しすることは、あなたにとってもしかしたら、天動説から地動説に取って代わるようなパラダイムシフトかもしれませんが、落ち着いて読んで下さい。

あなたは歩行やランニングで前進する時に、足首を伸ばすように地面を蹴ってないでしょうか？こういう足首の関節運動を「底屈」と言いますが、あなたは、この底屈運動がなければ人間は前進することができないと信じ込んでませんか？

そうだとしたら、あなたはものすごくラッキーです。あなたのランニングは、まだまだ改善の余地がたくさんありそうです。なぜなら、あなたが信じて止まない「底屈-前進」説は間違ってるから。正しくは「底屈-後進」なんです。

え？「テキトーなことを言うな(怒)！」ですって？

それでは、次のページにある超カンタンなテストで
思い知っていただきましょう（笑）
くれぐれも落ち着いて、頭を柔軟に！

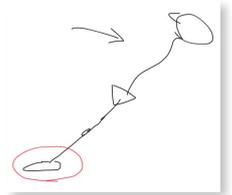


○底屈運動の正体を知るための超カンタンなテスト

①では、まっすぐに立ってみてください。何も考える必要はないですからね。

②足の裏を地面に着けたまま、足首を底屈してみてください。もう一度繰り返しますが足の裏を地面に着けたままですからね。踵を地面から浮かせてはダメです。

③さあ、あなたの体はどうなりましたか？そう、右の図のようにならないはず。底屈運動、つまり地面をキックする関節運動は、後ろに進むためにあるんですね。この真実から目を背けてはいけません。



ではどうすれば良いのか？答えはカンタン。つま先で地面を蹴らなければ良いんです。縄跳びをする時、あなたはどのように接地し、そのあとどのように離地してますか？おそらく、つま先から着地して、その後、アキレス腱を伸ばすように踵を地面に向かって落としているはず。

走る時・歩く時も同様で、踵から着地するのではなく、つま先もしくは足の裏全体で地面を踏むようにしてみましょう。

【腕は大きく振れば良いと思ってませんか？】

あなたが長い距離を走った後に抱えている肩のコリの原因は、腕振りに対する考え方が間違っているから、と言えるかもしれません。もしかしたらあなたは、腕振りを「腕だけ」でやってませんか？腕だけ大きく振ろうとしているランナーの肩は、だいたいこんな感じになっています。



肩甲骨が上がり、肩の上の筋肉が必要以上に収縮しているのがわかりますよね？この写真を見ただけで肩が凝ってきそうです・・・では、正しい腕振りってどうやれば良いの？答えはカンタン。腕を振らなければいいんです。

腕を振らずに腕を振る！？そんな馬鹿な！いいえ、できるんです。腕の根っこから動かすことができれば、の話ですが。次のページにその答えが！



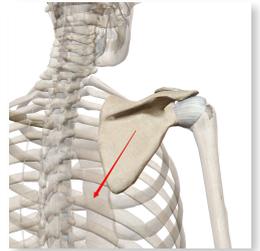
○肩甲骨から動かせばいいんです。

そうです。腕の根っこから、つまり肩甲骨から動かせば、腕はついてきます。なぜなら、腕の骨は肩甲骨についてますからね。右の写真を見てください。



肩甲骨を対側の骨盤に近づけるイメージを持ってみましょう。そうすればあなたの腕は、肩の上をガチガチに固めることなく後ろに引くことができるはずです。

そしてこの腕振りのもう1つのメリットも見逃してはいけません。それは、このように肩甲骨から動かすことで、人間の支柱でもある脊柱もしなやかに動かすことができるようになることです。先にもお話ししましたが、脊柱は地面からの衝撃を吸収すると同時に、前進するパワーを生み出すきっかけの役割も果たすんですけど、腕振りで肩を怒らせてしまうと、脊柱のしなやかさは鳴りを潜め、ブリッジ運動すらできないバキバキの脊柱が出来上がります。



○脊柱が硬く動かなくなることのデメリット

①地面からの衝撃を効率的に吸収できなくなる

→衝撃が特定の部位に滞る→疲労が偏る→故障発生

②接地のポイントが前方に移動する(前方へのオーバーストライド)

→(1)ブレーキがかかる→スピードダウン、マメができる

→(2)過度のプロネーションを引き起こす→バネ、キレが無くなる、故障発生

③呼吸が浅くなる

→有酸素運動効率の低下→レース後半のスタミナ切れ→スピードダウン

このように人間が本来持っている体の機能は、シューズの機能におんぶ抱っこだとなかなか気づくことができません。だから今、あえてシューズの機能から一旦離れる必要があるんです。



ハイスペックなシューズで溢れている今だからこそ「無敵」

本当は裸足で走るのが一番いいんですけど、今までずっと一般的なシューズしか履いたことがないあなたにとって、アスファルトをいきなり裸足で走るのはあまりオススメしません。だってそれで足の皮がズルズルに向けてしまったら、あなたはきっとすぐにシューズの優しさが恋しくなって、裸足で走ることの恩恵を受ける前に元の木阿弥となってしまうこと請け合いです。

芝生の公園にアクセスできるのであれば最高ですが、夜の芝生は意外と怖いことを覚悟しておいて下さい(犬の〇〇〇とかです)。

もしあなたが、最低限の足の保護しか機能がない、そしてどこでも気兼ねなく走れるシューズを探しているのであれば、ランニング足袋・無敵は最高のトレーニングパートナーとなります。

【ランニング足袋・無敵のメリット】

①厚さ5mmの天然ゴムソールで裸足感覚を邪魔しない！

→クッションはありません。あえて言うなら5mmのクッションがありますが。この5mmの天然ゴムソールは、足部にある33の関節の動きを邪魔することはありません。

②母趾とその他4趾が分かれていることで、足部のバネを有効活用できる！

→古の日本人の、体に対するセンスには驚かされます。二股に分かれていることには理由があるんです。母趾が自由に動くことで足部アーチを適切に機能させ、前進するためのバネとなります。

③あなたの弱点を、無敵が教えてくれる！

→無敵は1つ1つ手縫いで丁寧に作られていますが、あなたがもし雑に走ろうものなら、すぐに無敵は傷み、あなたの走りが雑になっていることを教えてくれます。ハイスペックなシューズはあなたの弱点を隠してくれますが、無敵はそんなに優しくはありません。あなたにとって不都合なことでも、それが真実であれば、無敵は歯に衣着せず、ストレートにあなたにアドバイスをくれます。





「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。

