

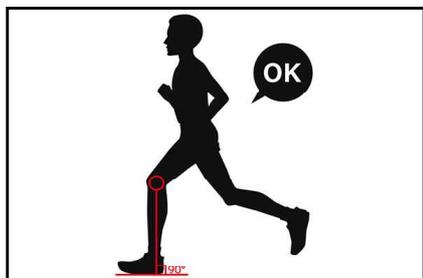


# ロードレース大会迫る!

コロナの影響で、しばらくぶりに開催されるロードレース大会が目前に迫ってきました。体育の授業中に走っている姿を保健室からも目にします。そして、慣れない長距離走に体が思うようにならず、保健室を利用する生徒もいます。日頃から10km程度の走りこみをしている人はともかく、本番は長い距離(男子: 12.9km、女子: 9.7km)を初めて経験する人も多いのではないかと想像します。

体育の授業中にも教わっているとは思いますが、故障予防の観点からランニングフォームについて、ワンポイントアドバイスとしてネットに掲載されていた例を紹介します。

人それぞれ骨格や体型が異なるように、良いランニングフォームというのも人それぞれ違います。フォームに共通する基本のコツは、エネルギーの消費をなるべく少なくすること。体力の消耗や故障防止のために、足の着地と姿勢のポイントを押さえておきましょう。



## 足の着地位置と方法

着地はひざ下～地面は垂直に。ポイントとして、ひざ下が地面と垂直になるように着地しましょう。

着地によるブレーキを防ぎ、重心の上下動を最小限に抑えることが大切です。

また、路面に強く足をたたきつけるのではなく、足裏全体でまっすぐ踏みこむようなイメージを持つと、自然と前に進みやすい着地ができるようになります。着地部分がつま先・かかとに偏らず、中足部をしっかりとつくように意識してみましょう。これは直前でも改善できることなので参考にしてください。

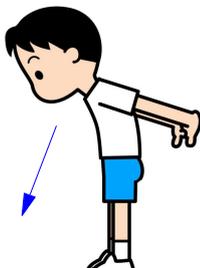
引用: (株)江崎グリコ:POWER PRODUCTION MAGAZINE. Available at: <http://cp.glico.jp/powerpro/sports/entry97/> Accessed January 28, 2019



## 走る前後にはストレッチを!



ランニングの前後には、股関節まわりやお尻の筋肉をしっかり伸ばしておくことが重要です。いろいろなストレッチの方法がありますが、この2点↓だけでも幅広い筋肉を伸ばすことができます。

<p><b>全身の後ろ側筋肉を伸ばすストレッチ</b></p>  <p>両脚を肩幅程度に開いた状態で手は後ろに組み、上体を前に倒していきます。</p>	<p><b>股関節前部のストレッチ</b></p>  <p>後ろ脚の股関節前側部分をしっかりと伸ばします。</p>
--	--

運動部員や、スポーツ歴のある人は、そのスポーツでやってきた(慣れている)ストレッチで構いません。ふくらはぎやアキレス腱、臀部、太もも、体側...などいろいろあるはずですが、逆に何をやったらよいかわからないという人は、ラジオ体操第一の内容からいくつか選ぶのもよいでしょう。

どの部位を伸ばしているのかを、しっかり意識して取り組むことが肝心です。

引用: RUNNET. Available at [https://runnet.jp/community/beginner/basic/training/2091944\\_2634.html](https://runnet.jp/community/beginner/basic/training/2091944_2634.html) Accessed January 26, 2023



# 朝食を食べましょう



ロードレース大会は午前中のレースなので、主なエネルギー源は朝食からとることになります。朝食では走り続ける燃料（グリコーゲンの材料）となる炭水化物（糖質）をとることがポイント。ご飯やパン、麺類などは糖質主体の食品なので、これらが主に身体を動かすエネルギー源、車にたとえばガソリンとなります。

しかしこれらの食べ物が実際にエネルギーとして力を発揮できるようになるには消化、吸収する時間が必要になります。したがって、朝食はスタートの2～3時間くらい前までに終わっておくのが望ましいでしょう。

ただし、食べない方がよいとされるものがいくつかあります。ゴボウなど繊維質の多いものはガスがたまるので好ましくありません。また塩辛いもの、のどが乾くもの、普段食べ慣れないものは内臓の働きに変化をもたらすので避けたほうがよいでしょう。

以前、朝食を食べる習慣がないからという理由で、食べずにロードレース大会に参加した生徒が、走っている途中、体調不良を訴えレースを中断したことがありました。その時に対応してくれた医師が、「朝、食欲がない時は、ゼリー飲料等の摂取しやすいものを摂るといいよ。」とその生徒にアドバイスをしてきていました。

どうしてもご飯やパンを朝食で摂ることが難しい人は、参考にしてください。

## シンスプリント

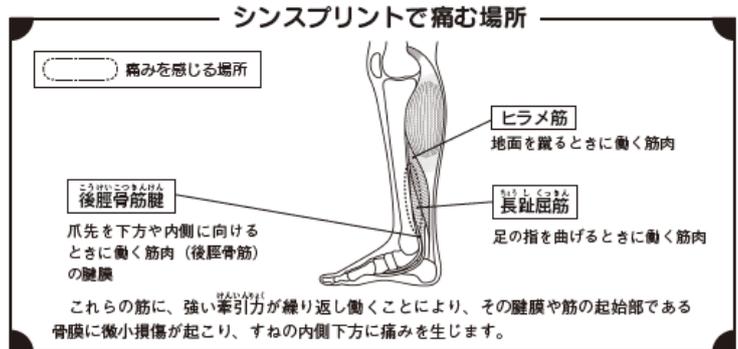
走るとすねの内側下方に痛みを感じるものを、‘シンスプリント’と呼びます。疲労性（過労性）骨膜炎ともいわれています。典型的には、ランニング動作ですねの内側1/3を中心に痛みを感じるものです。

### シンスプリントの原因

スポーツ障害は特定の部位を使いすぎることによって生じるものです。これは単なる負荷の増大だけではなく、その負荷が一部に偏ることが大きく関係しています。典型例として、ランニングやステップ、ジャンプなどの踏み込み動作や蹴り出す動作です。これらの動作の偏りは、様々な原因で生じてます。

例えば新しいシューズが合わずに足の親指に靴擦れ（水疱）ができた場合、それをかばって、足部外側後方で接地し、その後で踏み込む際に、内側に重心が移動するような動作を繰り返すと、シンスプリントとなる場合です。

その他にも、運動量の増加や足関節の硬さ足の形状や、硬い路面など、いくつかの要因が重なって、動作の偏りが生じます。コロナ禍で活動量が制限されていた状態から、急に運動を再開し、張り切りすぎて起きた例もあります。



### シンスプリントの予防

