



ランニングに効果的なストレッチ

ロードレース大会がいよいよ目前に迫ってきました。すでに、体育の授業中に実施していると思いますが、レース前後に効果的なストレッチを紹介します。

ランニング前のストレッチ

まずは、ハムストリングスやふくらはぎといった大きな筋肉のストレッチを行いましょう。そして少しずつ上腕や足首周まわりの筋肉といった小さな筋肉を伸ばしていきます。軽いジャンプや股関節まわし、肩回しなどのストレッチで、あまり多くの時間をかけずに気持ちよくなる程度に行うのがよいです。

I 股関節スウィング

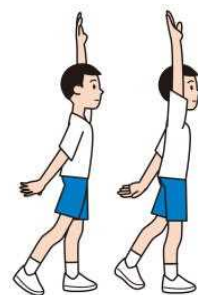
ランニングでは常時股関節を前後に曲げ伸ばしています。特に後ろへの蹴り出しによって前に進む推進力を生み出すので、走るために重要な動きです。あらかじめ股関節の可動域を確保しておいて、股関節を動きやすくしておきましょう。



- ①右手を壁につく
- ②左足を股関節から前後に振る※背骨が反ったり丸まったりしないよう注意
- ③10～15回ほど振る
- ④反対側も同様に行う

II 腕振り(立位)

ランニング中は足だけでなく、腕の動きも含まれています。足の運びを速くすれば、腕の振りも速くなるように、腕の動きは足の動きと連動しています。足だけでなく腕もスムーズに動かせるようにストレッチで準備しておきましょう。



- ①背骨を伸ばして真っすぐ立つ
- ②両手を交互に前後に振る※少しずつ振り幅を大きくする
- ③20回ほど振る

III 大腿筋膜張筋(立位)

大腿筋膜張筋とは、屈伸に伴う膝外側の痛みに関連する筋肉です。大腿筋膜張筋の硬さは膝外側の骨との摩擦を増大させます。坂道を上り下りするようなコースを走る際にはこの筋肉を必要以上に使うことになるので、念入りにストレッチすることをお勧めします。

- ①左手を壁につく
- ②左足を後ろに引く
- ③さらに左足を右へ置く
- ④腰を壁に近付ける
- ⑤15～30秒キープ
- ⑥反対側も同様に行う



ランニング後のストレッチ

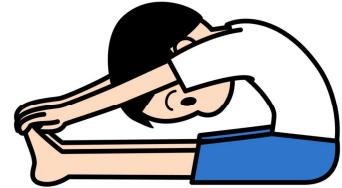
ランニング後は、体が冷えないうちに汗を拭いてストレッチを行いましょう。特に、ランニングによく使うハムストリングスやお尻の筋肉、ふくらはぎといった足の後面の筋肉を重点的に伸ばします。伸ばすときには息を止めずに、息を吐きながら行うことを意識してください。息を吐くと筋肉は緩む性質があるのでストレッチの効果を最大限に引き出せます。また、息を吐くと副交感神経が優位になるので、気持ちよくリラックスできるでしょう。

Ⅳ ハムストリングスのストレッチ

ハムストリングスはお尻から膝裏まである筋肉で、主に股関節を伸展（股関節を後ろに振る）させ、股関節を曲げる役割をします。ランニング後はしっかり伸ばしてあげましょう。

- ①足裏をつかむ
 - ②息を吐きながら胸を大腿に押し付ける
- ※背中が丸まらないように注意

- ③15～30秒キープ



Ⅴ 殿筋のストレッチ(立位)

お尻の筋肉である殿筋はハムストリングスと連動して、股関節の後ろへ蹴り出しに大きく関与しています。ランニングでよく使われる筋肉なので、ここもしっかり伸ばしてあげましょう。

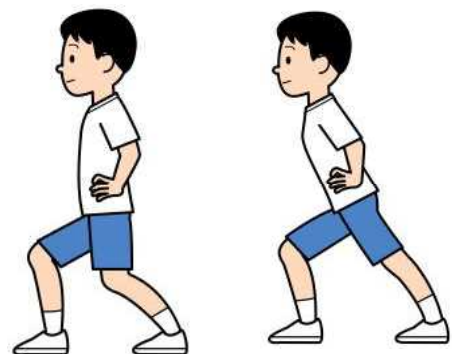
- ①片膝を両手で抱える
- ②片膝を胸に近付ける
- ③背筋を伸ばし、胸を張る
- ④15～30秒キープ
- ⑤反対側も同様に行う



Ⅵ ふくらはぎのストレッチ(立位)

足の後面にあるふくらはぎの筋肉は、ハムストリングスと殿筋と同様に前への推進力を生み出す重要な働きを担っています。

- ①右足を大きく前に出し、両手は大腿の付け根に置く
- ②左足の踵を床に押し付ける
- ③左足の膝を曲げると下部（ヒラメ筋）が伸びる
- ④左足の膝を伸ばすと上部（腓腹筋）が伸びる
- ⑤左足のつま先の向きを変え、伸びる部位を変える
- ⑥15～30秒キープ
- ⑦反対の足も同様に行う



〈③ヒラメ筋↑〉

〈④腓腹筋↑〉

ランニング前後にはストレッチが欠かせません。痛みが出ない範囲で行いましょう。

引用資料：シグマックス・MEDIAID 事務局.Available at https://www.mediaid-online.jp/clinic_notes/information/273/ Accessed January 19,2024



ロードレース前夜は早めに就寝して、睡眠時間をいつもより多くとりましょう。当日の朝食は、なるべく消化の良いものを自分のスタート時刻の2時間前には済ませるようにしましょう。また、体を冷やさないよう防寒と着替えの準備もすると安心です。準備を万端にしておくことはパフォーマンスを発揮することにつながります。