

大会予定一覧を改良。あなたの走りたい大会が探しやすくなりました!

2011年1月1日発行 ランナーズ第36巻第1号通巻465号 毎月1回1日発行 昭和51年5月19日第3種郵便物認可

走る仲間の
スポーツ・マガジン

ランナーズ

1年間の
走った記録を
書き残そう
別冊
付録
**2011
ランナーズ
ダイアリー**

1 2011
JANUARY
特別定価 **880円**
[本体838円]

フルマラソン、
初心者もベテランも
絶対必要3時間走



今日から1人でできる
**気持ち良い
セルフケア術**

帰ってきた箱根の名将
岡田正裕監督(拓殖大学)
インタビュ―

湘南でサブ4を狙います!

表紙モデル **安田美沙子**さん

NAHA、おきなわマラソン出場者必見

沖縄ラン情報

走る仲間のウェブサイト!

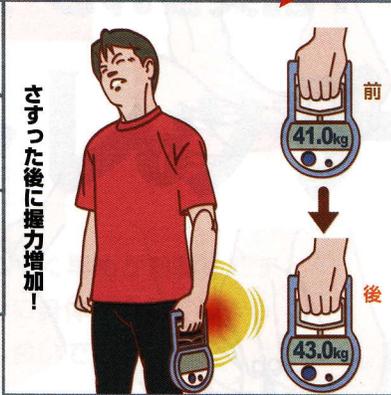
ランナーズのホームページ
<http://runnet.jp/>

少しの工夫でできる、マッサージ効果倍増法

指導／矢野健太郎（フラーネットフォームボディケア鍼灸室）

こんな研究結果がある！

タイミング	方法	ポイント
走る前 ウォーミングアップ	さする	リズム良く、素早く、 筋肉を軽くこするように行う
	叩く	リズム良く、素早く行う。 「痛い」と感じる強度はNG
	軽くもむ	筋肉を掴んでもみほぐす方法と、手根 (下イラスト参照)でもむ方法がある。 「痛い」と感じる強度はNG
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>POINT 手根を使った「もむ」のコツ！</p> <p>マークがついている手根で筋肉圧迫しながら円を書く</p>  </div>		
走った後 クールダウン	強くもむ	筋肉を掴んでもみほぐす方法と、手根 (上イラスト参照)でもむ方法がある。 圧迫感を強く感じる程度の強度
	押す	指で押すか、手根で押す。 圧迫感を強く感じる程度の強度



マッサージには主に2つの効果があります。ウォーミングアップとクールダウンです。方法とコツを上表に記載していますので参考にしてください。この2つを上手に使い分けることができれば、練習の効率が上がり故障も防げ、持っている力をレースで存分に発揮することが出来ます。

筋肉疲労だけでなく内臓疲労にも効果あり

強めにもんだり押ししたりすることで、活動時に活発に働く交感神経より、休養時に活発に働く副交感神経のほうが優位に働きます。その結果、身体は休息モードに入り、日常生活時や睡眠中の自然疲労回復能力が高まります。筋肉や神経の活動が鎮まり、身体の柔軟性も向上するのでランニングフォームの崩れや姿勢の悪化も防げます。姿勢の悪化は様々な身体の不調を招きます。筋疲労や故障へのケア以外に、内臓機能を高めることもできます。背部の皮膚や筋肉の感覚神経は、内臓の感覚神経と脊髄で「混線」を起こしているため、脳は、背部からの情報と内臓からの情報と「勘違い」することがあるのです。たとえば背部をマッサージすると、皮膚や筋肉から脊髄を経て脳に

情報が伝わり、フィードバックにより背筋血流は増加し筋緊張は緩和しますが、それと共に内臓の自律神経活動も変化するので。また、すねや足への圧迫刺激は、内臓副交感神経の活動を高めることも報告されています。

走る前に身体を叩くのは騎手が馬を叩くと同じ

ウォーミングアップに関しては、さすったり叩くことで、交感神経が優位に働き、筋肉や神経の活動が高まり、心拍数も上がります。心と身体を戦闘モードに切り替えることができるのです。良い例が競馬です。騎手が馬を鞭で叩きペースアップさせるのは、この効果を利用してとも言えます。スタート前に身体を叩いているランナーも、経験的に効果を感じているのかもしれない。マラソンランナーの場合、戦闘モードに切り替えすぎると、オーバースペースになってしまう可能性もあります。上手にペースをコントロールすることができれば、前半は無駄な体力を使わずに走れます。レース中も、脚が重くなってきた時に叩いたりすることで、筋肉や神経の活動を高めることができるので、ペースが落ち始めたときに行ってみるのもお勧めです。

絶好調
ランナーも必見!

これだけは知っておきたいストレッチ&マッサージ術

街角マッサージ

ランナー的利用術

アドバイス/
木村泰人 (ラフィネランニングスタイル)

POINT

- ① 痛みがあるところは避ける
- ② 脚よりも上半身を中心に
- ③ 全身をほぐしてもらい、身体の疲れを癒すことを目的にする
- ④ 治療ではない、と肝に銘じる

ランナーは脚が一番気になりますが、スポーツ関連の専門家でない、脚を触ってもらうのは怖いことがあります。上半身の疲れは仕事の疲れ、という場合もありますが、呼吸がうまくできないなど、ランニング時でも障害になることもありますね。脚が疲れている、と感じても上半身を中心にほぐしてもらうのが良いでしょう。

特にレース後は炎症していることもあるので、押すと炎症を助長してしまう場合もあります。街のマッサージ屋さんで大事なのは、リラックスできるか。気持ち良くてストレスがないな〜と感じられればOKです。治療、痛みをなくす、というよりも全身をほぐしてもらう、普段の疲れを癒やすという利用法をお勧めします。気持ちがリフレッシュされれば走ることも良い影響をもたらします。

編集部・黒崎が 街角マッサージを体験!

向かったのは会社の近くにある1時間2980円のマッサージ店。ここ数日、脚が重い。それまで余裕だった赤坂御所1周(約3.3km)、12分40秒のペースが苦しい。だから「脚を重点的に」と言いたくなるが、木村さんのアドバイスを忠実に。

「凝っている場所ありますか?」と聞かれ「上半身が少し」と返答。

マッサージは適度な圧迫感があり気持ちが良い。途中眠りに落ちる。上半身を長めに全身行ってもらい終了。

翌日朝は目覚めが良く、夕方に練習開始。そして、1周12分40秒の余裕は確実にアップ。後半になると顕著に感じていた外転筋の張りもない。

原稿を書いているのは、マッサージから4日後。現時点で1周12分40秒は楽。セルフケアも実践中だが、再び調子が落ちたらマッサージに行こうと思っている。コンディショニングの「最後の一手」を見つけた気がする。



この姿勢で行う部位

背中、臀部、腰

少し身体を反ると行いやすい。写真は両手だが、片手で実施しても良い。



この姿勢で行う部位

胸部、肩

リラックスして座り、右手で左側、左手で右側を行う。



この姿勢で行う部位

すね、大腿部、内転筋、外転筋、ハムストリングス

リラックスして行う。左右どちらの手で行ってもOK。



この姿勢で行う部位

足裏、ふくらはぎ

リラックスして行う。左右どちらの手で行ってもOK。

肩・腰はグズも おすすめ!

肩や腰を効率良くマッサージできるのがこれ。腕振りもスムーズになる! ホームセンターの健康コーナーなどで売られている



これなら気軽にお願ひできる!?

マッサージする人が疲れない
ペアマッサージ



マッサージをする側は、手根に体重を乗せ、圧をかけるだけでも効果抜群。これなら腕や指が疲れません。お子さんに足で体重を乗せてもらっても同様の効果が得られます

上半身と下半身に分けて、姿勢別マッサージすべき部位を紹介。筋肉がよりリラックスし効果が高まる、この姿勢をとった上で、「さする」、「叩く」、「む」、「押す」を行います。なお、後ろを向いている写真の脚が開いていますが、背もたれのないイスであれば閉じてOKです。

全身でできる、 お手軽セルフマッサージ術