

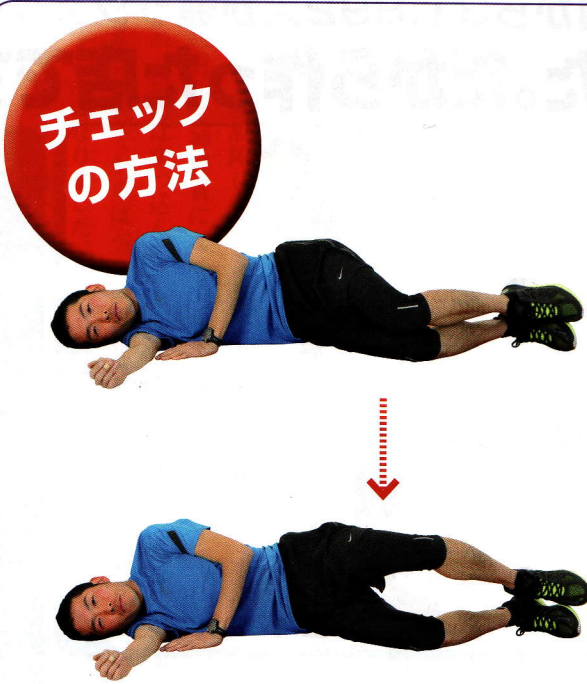
オーストラリア発！

痛みの原因は中殿筋にあり！

これで故障のリスクをチエック！

あなたは
何cm開く!?

クラムシエル・テストと呼ばれる、このチエックを定期的に行うことをお勧めします。左ページの強化とケアを行い、ひざの開く角度が広くなっていけば、故障しにくい身体に変わっています。逆に角度が狭くなれば故障のリスクが高まっています。ケアを入念に行いましょう(詳細は下記本文)。



- 1・写真のような姿勢になる。この時、ひざは90°。肩、骨盤、かかとが一直線で結ばれるよう意識。
- 2・つま先とかかとをつけたまま、ひざを開いていく。この時、肩、骨盤、かかとを絶対に動かさない。どうしても動いてしまう人は、壁に、肩、骨盤、かかとを僅かに触れさせて行うと良い。
- 3・左右のひざに定規やメジャーをあて、何cm開いたかを測る(目視で大体の目安にする程度でもOK)。
※クラムシエルの意味は「貝殻。貝のようにひざを開く」、が由来

26歳の若手指導者・猪瀬祐輔コーチ(リスタートランニングクラブ)。練習会では自ら走りながらアドバイスを行うため、自らは絶対に故障できないという。そこで、猪瀬氏はランナー鍼灸師である矢野健太郎先生に、故障予防のポイントを聞きに赴いた。

中殿筋の筋力低下は 全身に悪影響を及ぼす

猪瀬 痛みや違和感がある時は、その部位に付随する筋肉を重点的にケアするしかないですが、痛みや違和感がない時は限られた時間の中でどの部位を優先的にケアすれば良いのか迷います。アドバイスをする際も同様です。

矢野 オーストラリアの研究者の論文で、大半の故障は中殿筋の筋力不足に起因するという説があり、納得できるものでした。ランニング中、片方の骨盤を引き上げるために逆側の中殿筋を収縮させています。つまり、中殿筋が弱いために収縮させることが出来ないと、骨盤をしっかりと引き上げることができません。

猪瀬 腰の位置が低いフォームになるといふことですか？

矢野 そうです。腰の位置が下がると、

■矢野健太郎
プラットフォームボディケア
鍼灸室・院長。鍼灸、マッサージ、セルフケア指導で、高校生アスリートから市民ランナーまで幅広い層を治療。自身はランニングだけでなくトリアスロンにも取り組む。

■猪瀬祐輔
リスタートランニングクラブのコーチを務める。学生時代は東洋大学陸上部に在籍。会社員を経て、市民ランニング指導者へ。現在は2011年東京マラソンを目指してトレーニング中。

ひざが内側に向きます。すると、大腿部やふくらはぎなど下肢の筋肉に、ねじれが生じます。その結果、様々な筋肉に過度な張りが生じ、故障を誘発します。

猪瀬 長い距離を走る時の後半など、疲労がたまってくると腰の位置が低くなりますが、この時は故障のリスクが高まっているのですね。しかし、楽な練習ばかりで走力を高めることはできない。最終的にはエクササイズで筋力を高め、ケアで疲労を抜くしかない、という結論に達しますね。

矢野 もう1つ忘れてならないのが、中

1日たった2分で出来る中殿筋強化&ケア

紹介しているのは殿筋群と体幹部の強化とケア。1週間に3回を目安に実施。タイミングは、強化は自由、ケアは練習後(直後でなくても良い)がお勧め!

殿筋は独立して動いているわけではないということ。中殿筋を機能させるために必要な体幹部や、その他の殿筋の強化とケアをセットで行うことも重要です。効率良くスピードを生みだせることにも

つながるので、走力アップにも効果があ
ります。
猪瀬 なるほど。殿筋は上半身との連結部分であることを考えると、腰や背中の痛みと関係していることも想像できますね。

矢野 足医学が発達しているアメリカやドイツでは、オーダーメイドのインソールで接地時の動きの乱れを改善することで故障を予防しています。インソールは日本でも広まっていますが、全員が作れ

るわけではないのも事実。中殿筋からのアプローチで走りの乱れを予防することは大変意義があると思います。
猪瀬 今後に活かしたいと思います。今日はありがとうございました。



サイドブリッジ+脚上げ

サイドブリッジから、そのまま脚を無理のないところまで上げる。20秒が厳しい人は時間を短くする



フロントブリッジ

脚は肩幅。こぶしの位置は目の真下。お尻が下がらないよう注意



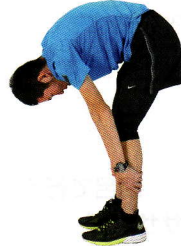
サイドブリッジ

写真の場合、右骨盤が地面との間幅が15cm以上空くようにする



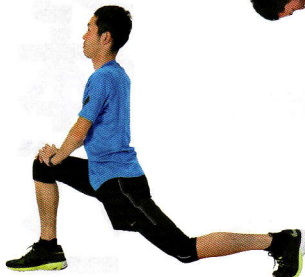
フロントブリッジ

脚は肩幅。背中が丸くならないよう注意。ひざは約90°



背部ストレッチ

スネを掴み背中を丸めることで、殿部から背中を伸ばす



腸腰筋ストレッチ

左側を伸ばす場合、右脚を前に出し、そのまま身体を沈める。上体は真っすぐ



股関節ストレッチ

背中を丸めず、ひざを可能なところまで引きよせる。つま先が真上を向くよう意識



股関節～殿筋群ストレッチ

左側を伸ばす場合、左の足裏を右の内転筋につける。左手で左ひざを下に押し、伸ばす



背筋～殿筋群ストレッチ

左側を伸ばす場合(写真)、右肩は20cm以上浮かさない。左手で右ひざ周辺を掴む