

あだち五色桜マラソン共催

西田隆維のランニング講習会

西田 隆維(にしだ たかゆき)プロフィール

1977年4月26日生まれ

栃木県足利市 出身

佐野日大高校→駒澤大学→S&B食品→JALグランドサービス

【主な競技成績】

- 出雲駅伝 2年時 優勝(1区)/4年時(5区)区間新
- 全日本大学駅伝 4年連続出場(3年時 優勝/4年時 優勝)
- 箱根駅伝 4年連続出場 2年時 準優勝(1区)
3年時 準優勝(1区)
4年時 優勝 9区・区間新(当時)
- ユニバーシアード ハーフマラソン 銀メダル(4年時)
- 第50回別府大分毎日マラソン優勝 2時間8分45秒
- カナダ エドモントン世界選手権マラソン 日本代表 9位(団体銀メダル)



ランニングフォーム: 5つのチェックポイント

ポイント1: 正しい姿勢

◎GOOD: 背筋をまっすぐのまま前傾姿勢

× BAD : 背中が丸って前傾 & 腰をそって後傾 → 脚力に頼った走りになって、レース後半、脚がつる(写真の赤線が丸まったり、後ろに倒れていたらNG)。

★対策1: 視線を高くする。5~10m先を見る

★対策2: 体幹部の筋力UP(元気なうちはGOODな姿勢をキープできても、

疲れてくるレース後半BADなフォームになることも。それを防ぐには体幹トレーニングが効果的)



ランニングフォーム: 5つのチェックポイント

ポイント2: 腰の位置

◎GOOD: 腰周辺を中心に高い位置を保つ

× BAD: 接地した際、膝が深く沈む(写真の赤丸の部分がどれだけ曲がっているかチェック)

★対策1: 正しい姿勢を作る

★対策2: お尻周辺の筋力アップ



ランニングフォーム: 5つのチェックポイント

ポイント3: 上下動

◎GOOD: 頭の位置がほとんど変わらない

× BAD: 頭の位置が変わる

→接地したときの筋力の負担が大きい(段々支えきれなくなって腰の位置が落ちやすくなる)

★対策1: 正しい姿勢を作る

★対策2: ピッチ走法を意識する(トレーニング法:LSDやスローランニングで歩幅を意識的に狭めて走る)



ランニングフォーム: 5つのチェックポイント

ポイント4: つま先の向き

◎GOOD: 真っ直ぐ前を向いている

× BAD: つま先の向きが外側or内側(赤矢印の向きがどっちを向いているかチェック)

※骨格的に外側に向きやすい、内側に向きやすいという人がいますが、基本的には真っすぐ前が理想です。

★対策:LSDやスローランニングなどゆっくりしたペースでつま先の向きを確認しながらランニング。



ランニングフォーム: 5つのチェックポイント

ポイント5: 肩の傾き

◎GOOD: 右肩・左肩が水平

× BAD: 右か左、どちらかに傾いている、もしくは右 ⇄ 左と交互に傾きながら走る

★対策: 鏡の前で肩が傾かないように腕振りの練習



▶▶▶走り始める前に～準備体操～

身体を温めて、練習効果を高め、怪我予防。

脳から筋肉への命令がスムーズになる

筋肉がスムーズに伸び縮みする。

筋肉に血流が集中して多くのエネルギーが生み出せる。

エネルギーを使いややすくなる。

ココロの準備が整う。

ウォーミングアップの必要性と効果

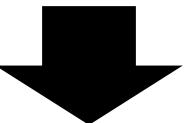
トレーニングを効果的に行うための重要な時間です。

「**ケガの防止、身体の準備、能力を大きく発揮できる状態を作ること**」です。

体温を上昇させ、血液の流れをよくすることで、心臓や肺の急激な負担を避けることもできます。体温の上昇に伴い筋肉や関節も温まってきますので、運動中のケガの予防にもなります。

● 体温を上げる

体温が上昇することで血液の循環がよくなり、酸素の取り込みがスムーズになります。



● 柔軟性を高める

体温が上昇することによってある程度の柔軟性が確保でき、さらにストレッチングを行うことでより可動域を高めることができます。

● 心肺機能の準備

心肺機能は筋肉と同様に、急激な運動にベストな状態で対応できません。一度は心拍数を通常以上にし、心肺機能をトレーニングに順応させましょう。

クールダウンの必要性と効果

トレーニングによって筋肉内には疲労物質がたまっています。回復を早めるためにおこないます。その日の疲労を除去するだけでなく、次のトレーニングや・大会にむけての準備となります。

● 疲労回復の促進

筋肉を動かすことによって血管が収縮し、筋肉内にたまつた疲労物質をとりのぞくことができます。

● 柔軟性の回復

筋肉が硬化する前にクーリングダウンすることで、過緊張をとり、柔軟性低下によっておこるケガの予防になります。

● 体調を整える

疲労や柔軟性の回復を早めることで、その日の体調を整えることができます。

身体的緊張だけでなく心理的緊張を取り除き、運動後の心地良い状態へと導く作用があります。

◆ クーリングダウンの方法

運動負荷を徐々に下げる

■ ゆっくりジョギング：ゆっくりと時間をかけ呼吸を安定させながら行います。サイドステップや後ろ向き走なども取り入れると効果的です。



■ ウォーキング



■ 静的ストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、リラックスして行います。ジョギングの直後やお風呂上がりなどに行いましょう。

疲労回復にはぬるめのお風呂にゆったり入るのもおすすめです。

足がつる原因

ミネラル不足

ミネラル(カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム)やビタミンB1などは筋肉や神経の働きを調整しています。これらの栄養素が不足すると、筋肉が痙攣しやすくなったり、疲労しやすくなり、足がつりやすくなります。

水分不足

運動により汗をかくことで、水分と一緒に体内のミネラル分が失われやすくなります。それにより体内のイオンバランスが崩れると、筋肉からの信号がうまく伝わらず、筋肉が正常に動くためのエネルギーが供給されず、足がつりやすくなります。

夏は汗を多くかきますのでミネラルの損失が多くなります。

血行不良／体温低下

冬場になると、足がつりやすくなることがあります。これは、足の冷えによる血行不良が影響している可能性があります。足が冷えて血行不良になると、水分とミネラルなどが全身に行き届きづらくなり、筋肉の伸び縮みがスムーズにいかなくなります。また、冷えにより筋肉が固まり、足がつりやすくなります。

▶▶▶走り始める前に

【靴紐の通し方／結び方】

オーバーラップ

- 方法：常に上から下に通す。
- 特徴：紐が緩みにくいのが特徴。レース向き。

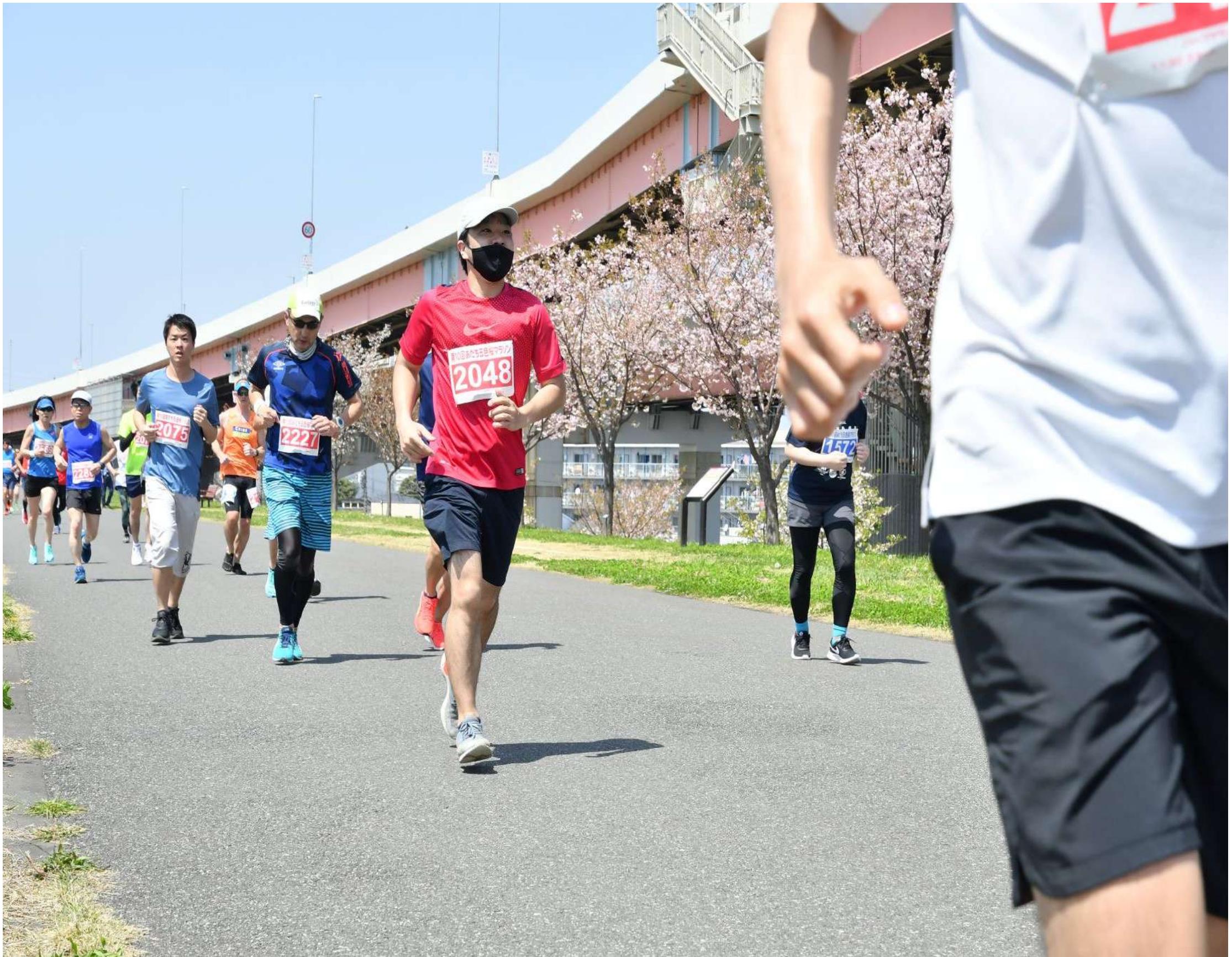
アンダーラップ

- 方法：常に下から上に通す。
- 特徴：多少、あそびができる、レース後半に足がむくんで痛くなる人や甲高・幅広の足の人向き。

▶▶▶走り始める前に

【ランニングシューズの選び方】







Congrat
FINISHER





第11回

あだち五色桜マラソン

期日 2023年4月9日(日)
場所 足立荒川江北橋緑地

- 主催：あだち五色桜マラソン実行委員会（NPO法人五色桜の会／足立区一輪車連盟／一般社団法人シャイニング／ビーアシスト株式会社）
- 後援：国土交通省荒川下流河川事務所／足立区／足立区教育委員会／公益財団法人 足立区体育協会／東京商工会議所 足立支部／一般財団法人 尾崎行雄記念財团
- 協力：足立区陸上競技協会