

リアライン・トレーニングレポート

ランニング編（福知山マラソンを終えて）

2010, 12, 3
出口広紀

練習量の増加

7月までさぼり気味だったランニングを再開したところにリアライン・インソールとバランスシューズとの出会いがさらにモチベーションをあげれる要因となり順調にランニング量を伸ばしていけました。

7月	70 km
8月	131 km
9月	300 km
10月	317 km
11月	265 km

それまでは練習量が多くなるといつも右足に問題が発生し走れなくなっていたのですが、常にあった右股関節の違和感などがリアライントレーニングをやり始めてからすぐに消え、300 km走っても右足の問題は起きず気持ちよく走れました。

●この間のリアライントレーニングの導入は
インソールは7月の途中からリアラインインソールに変えずっと同じ物を使っています。

バランスシューズは最初の1週間はほぼ毎日、以後は週2～3回のペースでレベル1のエクササイズを中心に行いました。

● トレーニングのタイミング

当初バランスシューズのトレーニングはランニングしない日、もしくはランニング前のウォーミングアップとして使っていましたが、走り込んできて足に疲労感や若干の違和感が出た時はランニング後に使用しましたが、翌日の疲労感や違和感が消え良い感覚を覚えたので、ランニング後に使用することも全体の半分以上になって来ました。

いずれにしても練習量を増やせたのはリアライントレーニングで良いコンディションが保たれたことは顕著な要因です。

インソールの使用感

上記のようにインソールは使用し始めてすでに1000kmを超えましたが、さすがに前足部は圧縮されたように薄くなってきていますが、硬めの樹脂で囲まれた部分はしっかりとその弾性を保っているように感じます。

そのせいか毎回シューズを履いた時のインソールの感触を感じ、少し走ったところ(2~3km)でなじむように思います。

特に私の場合は左足は全く何も違和感など感じないのですが、右足は最初いつも踵の収まりが浅く感じ、少し脱げそうな感覚さえありますが、だいたい上記のように2~3kmでなじみます。最初から何も感じない日もありその日の調子のバロメーター的なところもあります。

バランスシューズ・トレーニング

私の場合はすぐに右脚が真っ直ぐに使えないことがわかりました。

自分ではなかなか分からない動きがバランスシューズを履くことで分かりやすくなります。

右のつま先を真っ直ぐに向けていてもだんだんと開いて来ます、またつま先を真っ直ぐに保持して膝を曲げると膝が内側に入ってくる動きになります。下腿が外旋していることがよくわかりました。

サイドランジを行うと下腿が内旋方向に矯正されている感覚が分かりますがストレスを感じず逆に気持ちいい感じで、終わった後は右股関節がスッキリする感覚があります。

使い始め当初は足の裏が痛いような熱いような、とにかく早く外したくなるくらい辛くなりましたが、慣れるにつれそれはなくなりました。

ランニングフォームとの関係

実際に走りながら自分のランニングフォームの問題点を見いだすのは難しい事ですが、バランスシューズ上ではランニングフォームの特徴がハッキリと浮かび上がるように出ますので、問題点が非常にわかりやすくなります。

またその問題点を修正するために意識するポイントはバランスシューズ上ではつま先の上に膝が来ることを意識するだけでほぼ解決出来ていきますので、今度はその意識を実際のランニングに置き換えて行くだけでフォームの修正が出来ていきます。これは普段コーチなどに見てもらっていない一般ランナーにとってはありがたいことです。

右足小趾の痛み

私自身9月、10月と連続で月間300kmと順調走ってきて自分でも順調と思っていたのですが、10月末に新しいシューズに変更しました。すると右足が痛くなったのです。「履き慣れれば」と思い、ガマンして走り続けていましたが、慣れるどころかだんだんとガマンできなくなるくらいになりました。しかし左はなんともないことから靴のせいではなく、右足の問題と思い、その靴を履いて鏡の前で動きをチェックしてみました。

右足で一番痛いのは小趾の外側でもともとタコができていましたがそれが当たって非常に痛いのです。それと踵の外側が靴ずれしました。

下の写真は片足のカーフレイズの写真です。



右脚は股関節が外旋したまま踵を上げるので、拇趾球荷重出来ず小趾側へ荷重してしまいます。

右脚の外旋には気づいていて、バランスシューズをやり出してかなり改善されていると思っていたのですが、実際のランニングフォームをチェックしていなかったこともあり踵が上がってカーフレイズ状になった時には顕著にこのマルアライメントの状態が出ていることには気づきませんでした。

実際にその事に意識をしてランニングしてみると右脚が着地して前足部に荷重が移ってきて踵が上がる時には右の股関節が外旋してしまっていると感じました。それで踵が浮いてくる時に膝を真っ直ぐに出してくることを意識して走ると足の痛みは全くなくなりました。

下の写真は2006年の福知山マラソンのものでフォームのことは全く意識していなかった頃ですが右脚が完全に外旋してしまっているのがよく分かります。



下の写真は今年の2010年の福知山マラソンですが、まだ右脚が外旋していますが少しは改善されたのではないかと考えています。



福知山マラソンを終えて

前日はやや風邪気味と詰めが甘いところはありませんでしたが、このレースに向けた練習はまずまず納得のいく内容でした。

ペース配分やエネルギー補給の課題は残りましたが、目標3時間15分に対し3時間18分とまずまずでした。

前半はフォームを意識して特に右膝を真っ直ぐに、真っ直ぐにという意識で走り、10~20kmの間は本当に気持ちよく走れました。

しかし30kmを過ぎてからはフォームを意識しても脚がいうことを聞いてくれない感覚で自分でも右膝が横にブレているのを感じました。

やはりまだ疲労が出てくると悪いクセが出てきて修正がなかなかきかないことも実感しました。まだまだリアラインは完成されていないので今後も継続の必要があります。今回タイムは自己ベストを24分程更新出来ましたが、約4ヶ月の短期間でこれほど効果的にトレーニングできたのはリアライントレーニングのお陰です。