



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## 故障中のトレーニング法の注意点

今月号の相談は「ランニングで故障してしまったのですが、復帰に向けてどのようにすごせばいいのでしょうか」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** ランニングによる故障で走れなくなってしまうのですが、療養中はどのようなことに注意すればいいのでしょうか。

**A** シツカリとトレーニングを積んできたランナーならば、1週間ほど練習を休んだからといって体力が極端に低下することはありません。ですから、療養中は走ることを完全にやめて安静にするのが一番です。しかし、体力の減少が心配であれば、腹筋や背筋、腕立て伏せなどの筋トレで体幹部を鍛えるといいと思います。

**Q** 療養中にランニングの調子が崩れてしまわないか心配なのですが、そのあたりはどうでしょうか。

**A** 前述したように、短期の療養であれば足腰の筋力低下を恐れる必要はありません。しかし、走らないことで心肺機能が低下し、結果的に走力が落ちるということも考えられます。ですから、そのあたりが心配であれば水泳に取り組んでみるというでしょう。水泳は心肺に適度な負荷をかけられますし、脚にかかる負担が少ないという利点があります。また、スポーツジムにあるエアロバイクでも同様に心肺機能に適度な負荷をかけることができます。

**Q** ランニング再開時にはどのようなことに注意すればよいでしょうか。

**A** いきなり以前と同じ強度の練習をこなそうとしてはいけません。軽めのジョグからはじめ、徐々に療養前の練習に戻していくといいでしょう。とくにス

ピード練習のような強い負荷がかかるトレーニングは、シツカリと基礎走力が戻ってから再開するようにしてください。また、最初のうちはアスファルト上ではなく、着地衝撃が柔らかい芝生の上やダートコースを選んで走るほうがいいと思います。

**Q** そもそも故障を避けるにはどうすればいいのでしょうか。

**A** ランニング障害の多くは蓄積性障害と呼ばれる、筋肉などへの負荷が蓄積された結果、痛みが発生します。つまり、違和感を覚えたら「休養をとる」ということが最善の予防策になるのです。調子がいいときほど、違和感があってもついつい受け流してしまいがちですが、そのことが故障のキッカケになりかねません。休むべきときはキチンと休み、故障せずに継続してトレーニングを行うこと、結局はそれがタイムを縮める近道になるのです。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】  
ソフィア整骨院  
●〒166-0012 東京都杉並区和田 3-58-9  
パークサイド東高円寺 1F  
☎03-3314-1276  
http://sophia-seikotsuin.com  
イラスト：丸子万葵