



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

初心者からはじめるフルマラソン vol.2

今月号の相談は前号に引き続き、「まったくの初心者が半年後にフルマラソンを完走するにはどうしたらいいか」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 前号で目標にした30分間のジョギングを週3回、難なくこなせるようになりました。つぎはどのような目標を立てればいいでしょうか。

A まずは上記のメニューを1カ月続け、地足をつくりましょう。

そのつぎの段階として、少しずつジョギングの時間を増やしていき、60分のジョギングができるようにしてほしいと思います。この段階では焦らず、40分走ることができるようになったら50分、それから60分というように、段階的に走る時間を増やしていくと故障のリスクを減らすことができます。

Q 60分間連続で走ることができればいいですか。

A ペースはゆっくりのままでもいいので、10キロの距離を走り切ることを目標にしてみましょう。走行距離が増えるにつれて、ランニングによる故障が生じやすくなっていきます。これまで以上に身体のケアを心がけてください。とくに足首や膝周囲の痛みに注意です。

Q 具体的にはどのような点に注意すればいいのでしょうか。

A ジョギング後の筋肉痛についてはさほど心配する必要はありませんが、炎症性の痛みには注意しなければなりません。この痛みは筋肉が骨に付着する部分や腱などで生じます。「軽く圧迫しただけでも痛む」「負荷をかけるとズキン

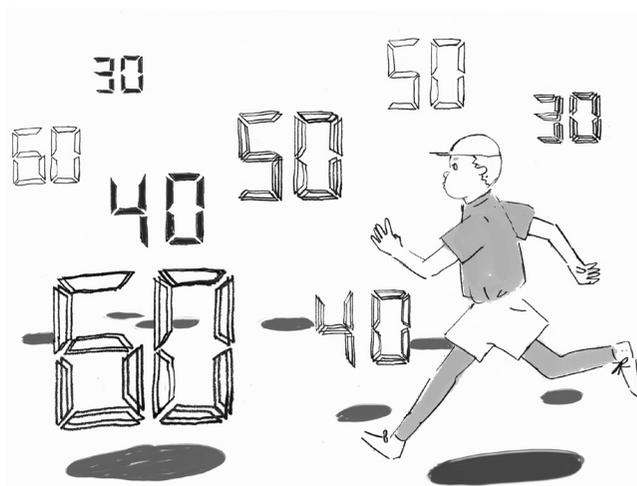
と痛む」といったケースの場合、炎症性である可能性があります。この痛みを無視してトレーニングを続けると、慢性的な痛みやより大きなケガの原因になる恐れがあるので、痛みを感じたらすぐに病院か専門門の治療院に足を運んでください。痛みが完全に治まるまではトレーニングも中止したほうがいいでしょう。

Q 痛みが習慣化してしまうこともあるのでしょうか。

A いったん完治しても、ランニングフォームがよくないと同様の痛みが生じることがあります。この段階ではスピードを上げることは意識せず、とにかく安定したランニングフォームで走るとに注力してください。走っているうちにフォームに乱れが生じるようであれば、ウォーキングに立ち返り、あらためて効率的な腕振りや脚の運び、接地の際の重心の位置を学習するといいいでしょう。

それから、ジョギングには自分の内面と「対話」するといった楽しみもあります。個人的にはスピードやタイムにこだわらる前に、そういった楽しみを見出してほしいと思います。それができるようになれば、挫折することなくトレーニングを続けられるはずです。もちろん、フルマラソンだって夢ではなくなると思います。

「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」を開設。



【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