



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

ランニングパフォーマンスを高める筋トレ

今月号の相談は「ランニングのパフォーマンスをさらに上げるには、どのようなトレーニングがあるか」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 ここ数年、レースで思うようにタイムを縮められなくなってきたのですが、何かオススメのトレーニングはありますか。

A たしかにある程度のレベルに達すると、たんに走り込むだけではパフォーマンスを上げにくくなります。そうしたときに必要になるのが、筋の持久力を高め、体幹と下肢を鍛えるための筋トレです。とくにフルマラソンレベルの長距離を走るとなると、脚部や体幹はもちろん、上腕

にも十分な筋力をつけずにフルマラソンを走ると、終盤になって脚が痛み出したり、疲労から腰が落ちて前傾姿勢になったり、腕をキチンと振れなくなったりすることがあります。そうなるパフォーマンスが落ちるだけでなく、故障のリスクも高まってしまいますので注意です。とりわけ、中高年になるにつれて筋肉は衰えていくので、筋トレにはシッカリと取り組んでほしいものです。

Q どういった筋トレが効果的なのですか。

A スクワットや腕立て伏せなど、下半身や体幹の筋肉を鍛えるトレーニングがオススメです。注意しなければいけないのは負荷の大きい

トレーニングを避けることです。ジムでマシンを使って、負荷の大きい筋トレをしたほうが効果的と思われがちですが、ランニングに必要な筋力はあくまでも筋持久力なので、低負荷でシンプルな筋トレを続けたほうが効果的です。

また、身体の一部だけを鍛えるのではなく、太ももを鍛えるのなら表側と裏側の両方を鍛えるといった具合に、バランス良く鍛えるようにしてください。もちろん、上半身と下半身の筋肉のバランスも意識するようにしてください。

Q どの程度の頻度で筋トレを行えばいいのでしょうか。

A 毎日のように筋トレをする必要はありません。トレーニングをしたらその翌日は休むくらいがちょうどいいでしょう。ランニングを1日おき2日おきに行っている場合、ランニングの日に合わせて筋トレに取り組むのもいいかもしれません。その際にはランニングの前に筋トレを行い、身体を温めてから走るようにするとより効果的です。

「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。

筋トレもほどよく 取り入れよう。



【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