

“ナチュラルランニング”のすすめ

ビギナーにも、もっと知ってほしい 「ナチュラルランニング」

取材協力
スタイルバイク、京都高島屋

ナチュラルランニングとは、最適なランニングフォームのことを言う。では、ランナーが自分に適したランニングフォームを見付けるにはどうしたらよいのか。それはまず靴を脱いで裸足で走ってみること。裸足で走ると踵ではなくミッドフット or フォアフット(足底中部および前部) 拇指球(へしきゅう)周辺で着地(接地)しているのが実感できる。拇指球周辺で接地する走法がもっとも自然な動きであり、かつ速く・効率的な走り方だと言われており、この最適なフォーム(ナチュラルランニング)を実現するために特別に開発されたシューズが、今回紹介するランニングの聖地・ボルダー(米国コロラド州)生まれのニュートンランニングシューズだ。

木村コーチに聞く、初めての人のためのナチュラルランニング



解説：木村克己コーチ

きむら・かつみ ●ニュートンサポートランナー。岐阜県生まれ35歳、現在は京都府在住。トレイルランニング・ランニング・トライアスロンのプロコーチ。きむかつコーチとして多くのランナーから親しまれ、鍼灸師としても選手やスポーツ愛好家の身体ケアに関わっているほか、現役のウルトラトレイルランナーとしても活躍中。



きむかつコーチの指導でナチュラルランニングを実践



「ランニング教室」風景

「これまでの市販のビギナー用のランニングシューズは踵部分が厚く設計されており、どうしても踵接地になりがちです。しかし、踵接地では、足への衝撃や負担が大きく、スピードもあまり上がりません。」

跳ねる、感覚をつかみ
力を使わず前に進む
自然な動きをマスター!!



跳ねる感覚が大切

そうしたフォーム、接地を改善するには、まずは裸足で走ってみることがポイントです。裸足で走ると踵接地ではブレーキがかかってしまいう前に進まず、衝撃が大きいです。自然な接地は、その場でジャンプする感覚。その場でジャンプする場所、踵から着地はしないはずで、ミッドフットかフォアフットと呼ばれる足裏の前部で接地していると思えます。



京都高島屋5階スポーツステーション主催で月に1度、「ランニング教室」が開かれている

その際、気を付けるのは無理にキックしたり飛び跳ねる感覚でジャンプしたりしないこと。地面からの反発をもらい、バネのように弾むイメージが大切です。重心を意識し、そうした感覚やイメージで走れるようになれば、柔らかな自然な走り(フォーム)となります。そんなナチュラルランニングのサポートをしてくれるのが、裸足で走る際の走法と同じように機能するよう中足部の傾斜をより平らにした設計がほどこされているニュートンランニングシューズです。皆さんの感

参加者の声



スムーズに足が前に出て
走り続けられる感覚がいい

進明美さん
大阪府

走歴：1カ月
レース経験なし

「友だちに誘われ前回のランニング教室に参加したのが走り始めたきっかけです。今回ニュートンランニングシューズを履いて、普段以上に走ったにも関わらず最後まで疲れもなく楽しく練習することができたのもナチュラルランニングの効果かもしれません。スムーズに足が前に出て、止まらずまだ行ける(走り続けられる)感じがありました」



とても軽く
自然に足が前に出ます

桜木明美さん
京都府

走歴：10カ月
1時間57分16秒(ハーフ)

「これまでは自己流で走っていたので、フォームや姿勢などから教えていただきとてもためになりました。普段はクッションの良い底の厚いシューズを履いていますが、今回、ニュートンランニングシューズを初めて使い、とても軽く、自然に足が前に出る感覚を受けました。2月のフル初挑戦で、このシューズを履き5時間切りをしたいと思います」

覚や意識とあわせてナチュラルランニング用のシューズを使用することで、よりスムーズにこの走法を身に付けることが可能となります。



京都高島屋5階スポーツ用品売り場・ランニングコーナー