

# 故障予防のケア・チェック・筋トレ

## Defense 1 セルフチェック



ひらめ筋を手でつかむと硬さが分かる。普通の状態ではつかんでも痛みはないが、張ってくるとかなり痛む。トレーニング前後にチェックする



いすに座ったら、ひらめ筋からアキレス腱にかけてつかんで痛む場所がないかチェックするくせをつけておく

## Defense 2 ストレッチング

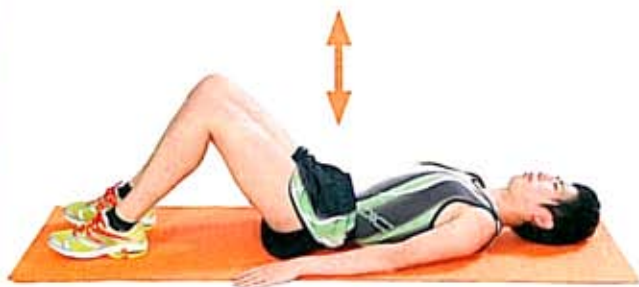
ランナーに多い、ひざの外側が痛む故障。腸脛靭帯炎はお尻の筋肉の張りが原因となっているケースが多い。ストレッチは日常的に行うと同時に、張り具合もチェック



お尻の筋肉をほぐすストレッチ。テレビを見たりしながらでもできるのでトレーニングした日だけに限らず毎日実践したい



## Defense 3 筋力トレーニング



仰向けに寝てひざを90度に曲げた状態から、身体が一直線になるようにお尻を持ち上げる。20回×3セットを目安に行い、ラクになってきたらひざの角度を広げて負荷を高めて実践する

せっかくスピードランにトライしたのに故障してしまつては元も子もありません。そこで、スピードランを実践した日はもちろん、前日などもストレッチを行いながら、筋肉の状態をチェックしましょう。スピードランそのものがいきなり故障の原因になるのではなく、筋肉が張っている状態など、すでにケガの予兆があるときに無理をすることで、故障にまで発

展してしまうケースが多いのです。また、チェックと平行しながら取り組んで欲しいのがスピードを上げて走るときにアクセルの役目をするハムストリングスの筋トレ。多くの市民ランナーはこの部分の筋力が弱く、太もも前面の筋肉との筋力のアンバランスが故障の原因になるケースもあります。チェックと筋トレの両方に取り組むのが理想です。