

ランニング時の怪我と地面

10月1日 NO.380

神田 大陽

10月です!!秋です!!スポーツの秋です!!気候も落ち着いてきたのでいっぱい運動していっぱいご飯を食べたくなるような時期になりました。マラソン大会もたくさんありますよね。380回目のアスパークだよりは露骨に高校生と間違われたアラサーの神田が担当します。

今回はランニング時の怪我について大きく関係している「**地面**」について語ります。これからチャレンジされる方も経験者もランニングにシューズ選びが重要ともいいますが、地面を選ぶことも重要なのです。その真相はいかに…。

1. ランニング時の脚の負担はどれくらい？

地面に着地する際の負担は…

体重の約3～5倍!!

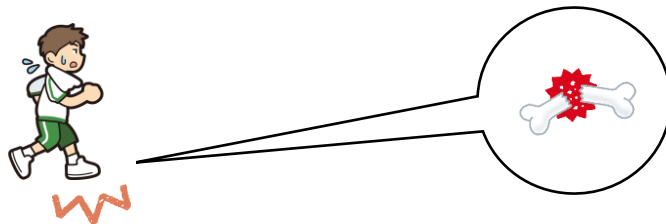
※条件によって多少の変化があります



体重が50kgの人でも脚が地面に着地する一瞬一瞬に約150～250kgの負担がかかるということです。私は体重が70kg以上あるので、300kg前後の負担があるということですね。

2. 負担をかけすぎると…

負担がかかりすぎると**怪我します**。マラソンのように長時間負担をかけて起こる怪我には疲労骨折をはじめ、**鷲足炎(がそくえん)**や**腸脛靭帯炎(ちょうけいじんたいえん)**などの炎症反応が多いです。いずれもランニングに大きな支障が出ます。



3. 予防のために…

怪我予防にはランニングフォームの意識や十分なケア、休養など様々な要因があります。今回は題名の通り、**地面**という観点から語りたいと思います。



→後半へ続く

4. 脚の負担が少ない地面選びのポイント

望ましい地面の例



柔らかくて!!



滑らない!!

5. 地面の特性

① アスファルト、レンガ

硬い地面

滑りにくい



亀田体育館含めて一番身近な地面と思います。しかし、とても硬い地面なのでその分脚への負担が大きいです。ここで走った後は多めのケアを心がけましょう!!

② 全天候型走路(陸上競技場)

やや硬め

滑りにくい



陸上競技場しかない地面です。「競走」に向けた地面なので基本的にスピードの出せる地面ですが、多少の硬さがあるので脚への負担はそれなりにになります。

③ 土(学校のグラウンドなど)

やや軟らかめ

滑りやすい



比較的軟らかい地面です。その分脚の負担が少なくなりますが、ランニングフォームが悪いと滑ります。そのまま走ると様々なデメリットがあるので注意が必要です。

④ 芝生

軟らかい

条件によります



脚の負担がとても少なく走りやすい地面です。雨上がりは滑りやすいので注意してください。河川敷など限られた場所でしかありませんが、走りやすさと脚の負担を考えるといい条件の地面と思います。

⑤ 砂場(砂浜)

非常に軟らかい

非常に滑りやすい



非常に走りやすく、滑りやすい地面です。しかし、脚にはこの上なく優しい地面です。砂場で上手に走れる人は整地でもフォームが良いとされています。

6. まとめ

以上から、脚の負担を考えると土や芝生などが望ましいです。しかし、これが全てではありません。マラソン大会で結果を出したい場合には、時にアスファルトで走る必要もあります。また、ランニングフォームを確立したいのであれば砂浜のランニングもおすすめします。みなさんの目的に合わせて怪我のないランニングをしていただけたらと思います。