

# 走友

2024年4月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合場所のお知らせ

☆集合時間について

☆4月の例会メニュー

☆マラニックについて

☆コーチからのアドバイス vol.29 ～腸腰筋を使った走り方～

☆申告タイムトライアル結果

☆水曜練習4月メニュー ※有志による自主練習会

## ☆集合時間・場所のお知らせ

7:00:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

・給水は各自が必ず用意してきてください。

（参考）6月～9月の例会集合時間は6:30です。

## ☆4月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	練習目的
4月7日	花見ラン	
4月14日	インターバル 400m×12本(つなぎ200m)	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう。
4月21日	タイム計測走 5kmもしくは10km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
4月28日	野外走 牧野が池緑地(往復11km+コース1周3km)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
5月5日	時間走（最大）2時間 A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
5月12日	インターバル 3000m→2000m→1000m(レスト400mジョグ)	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。

## ☆マラニックについて

幹事: 平野・尾上 田中(慶)

係: 志村・河村・織田・須山・岡本・石上(統)・石上(直)・中神

開催日: 2024年5月26日(日)

集合場所・時刻、コースなどの詳細は、決定次第、例会およびMLにてお知らせいたします。

## ☆コーチからのアドバイス vol.29 ~腸腰筋を使った走り方~

コーチの小川です。今回はちょっと難しい話題で、伝え難くて習得し難い腸腰筋を使った走り方についてお話しします。きっかけは先日ソウルマラソンを走った時、前半で脚の後ろ側の筋肉を使い過ぎて中間点くらいで早くも攣る症状が出始めました。こりゃあいかんと思ってもっと体幹(=腸腰筋)を使う走り方に切り替えて後ろ側の筋肉の負担を下げようと思って走り方を少し変えました。するとむしろペースが上がって前半は1時間22分くらいだったのが、後半は1時間20分で走り、トータル2時間42分台でゴールしました。自分では体幹を使った走り方はそこそこ出来ていると思っていたのですが、そういえば最近あんまり意識していなかったの使えていなかったのだと気づきました。腸腰筋は意識しないとなかなか使えない筋肉なのですが、この筋肉を使えるようになると楽にスピードが出るようになります。ただ、説明するのも習得するのも難しい筋肉なので頑張って伝えようと思います。

### 1. 腸腰筋とは

腰椎から骨盤の前側と通って大腿骨に繋がる筋肉で、機能としては股関節を曲げて脚を前に持ち上げる作用をします。支点の位置関係から太ももを直角くらいまで曲げると効率良く力が伝わりそうなので、四足歩行の動物では機能し安かった筋肉が、二足歩行で腰椎-骨盤-大腿骨が一直線上に並んでしまったため使い難くなったのではないかと勝手に想像しています。大腿骨を大きく振り上げる短距離走ではそんなに意識しなくても勝手に使えていると思いますが、それほど大腿骨を大きく振り上げない長距離では意識する事が重要になります。

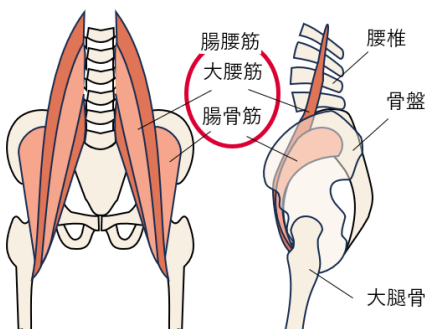


図1 腸腰筋

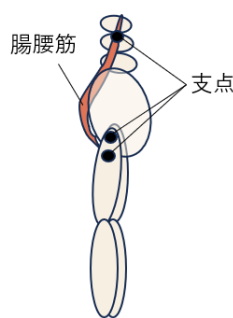


図2 腸腰筋の作用

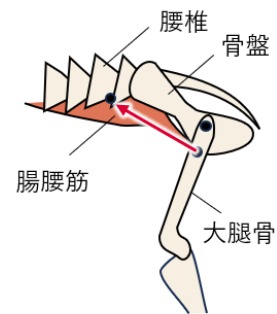


図3 動物の後ろ脚

## 2. 腸腰筋を使う効果

腸腰筋を使って大腿骨を持ち上げる比率を上げると、どこが良い走りに繋がるかというと、ストライドが伸びます。単純に言うとピッチを変えずにストライドが伸びればスピードが上がります。また、使っていなかった筋肉を使う事で今まで使っていた筋肉の負担が下がって効率良い走りになり、結果的に筋肉が長持ちします。

## 3. 腸腰筋を使った走り方

腸腰筋の使い方ですが、簡単に言うと図1の筋肉の位置を意識して右、左と交互に大腿骨を引っ張り上げる感じで走ります。意識しないとほとんどの人は足の裏側の筋肉を主に使って後ろに蹴り出す方にハムストリングやふくらはぎなどの筋肉で走ります。腸腰筋を使う走り方は脚を前に振り出す方を意識して、後ろへの蹴り出しは自然に流す感じで走ります。この辺りの感覚が伝わり難いし、自分自身も走っていてしっかり腸腰筋が使えているのか分かり難い筋肉です。もちろん筋肉の使い方は0.1ではないので実際には数%腸腰筋を使う割合が増えるだけでもかもしれませんが、長時間弱い力で筋肉を使い続けるマラソンでは意識するとしないとでは結果が大きく変わってきます。

腸腰筋とは直接関係ないかもしれませんが、骨盤の旋回も同時に行うと更にストライドが伸びて良い走りになります。骨盤の旋回は僕が良く言っているのですが、一直線上に足を運ぶ走り方をすれば自然と骨盤は旋回します。



図4 腸腰筋の使った走り方

#### 4. トレーニング方法

脚を前に持ち上げる筋肉は腸腰筋以外にも大腿直筋や縫工筋など複数の筋肉があります。その中で腸腰筋を使うためにはこの筋肉を意識する事が重要です。腸腰筋を意識するドリルを紹介します。随分以前、僕が良く行く鍼灸院の先生に教えてもらったものです。片足が浮く程度の段差に片足を乗せ、浮いた方の脚を腸腰筋を意識してブラブラ振り子の様に振ります。この時に太ももの前の筋肉（大腿直筋）は脱力し、腹筋の内側の筋肉（腸腰筋）で振る事を意識して下さい。前後の振れ幅は20cm～30cmくらいになると思います。大きな力が出ないと思うので、ゆっくりブラブラするだけですが、この動きを作っているのが腸腰筋だと認識出来れば良いです。腸腰筋を使う感覚を忘れかけたら時々やると良いです。そして、走っている時に、このブラブラした時に使った筋肉を意識して走って下さい。

筋トレについては脚を直角くらいに曲げるトレーニングならスクワットでもランジでも良さそうですが、ここでも腸腰筋を意識する事が大切です。腸腰筋に比重を置いた走り方をするにも、腸腰筋が鍛えられていなければ腸腰筋に頼る事が出来ないので地道な筋トレはしておいた方が良いでしょう。ランニングのための腸腰筋のトレーニング方法についてはここでは省略します。ネットで検索するといっぱい出てくると思いますので参考にして下さい。今回は以上です。

☆申告タイムトライアル結果(2024.3.17)

5km

	氏名	申告タイム	実タイム	誤差
1	三森	24:50	24:45	-00:05
2	ユディッド	27:30	26:53	-00:37
3	長谷川（真）	24:30	22:54	-01:36
4	平	30:00	28:16	-01:44
5	川邊	29:00	27:12	-01:48
6	二村	28:00	26:11	-01:49
7	小山	30:00	28:04	-01:56
8	阿部	31:00	28:36	-02:24
9	横山		26:23	26:23
10	松本		33:40	33:40
11	甘粕		39:34	39:34

10km

	氏名	申告タイム	実タイム	誤差
1	松本梨央	41:00	41:00	00:00
2	久保光法	37:00	36:25	-00:35
3	斎藤幸一	52:00	51:17	-00:43
4	平野裕司	50:00	49:03	-00:57
5	小林カズ	45:00	43:58	-01:02
6	中神恭治	48:00	46:19	-01:41
7	板谷大史	50:00	48:17	-01:43
8	松木よしみ	55:00	53:04	-01:56
9	大橋徹也	55:00	53:03	-01:57
10	松山よし子	55:00	52:51	-02:09
11	岸端勉	48:00	45:00	-03:00
12	椛宏一	48:20	44:42	-03:38
13	柴田好明	50:00	46:05	-03:55
14	二村竜彦	50:00	45:45	-04:15

☆水曜練習4月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)

★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡

★新年度！気持ちも新たに。

★月1回程度ローカルレースorトラックレースを入れてモチベーション維持するのがオススメです。

日時	グループ	メニュー	記事
3月)31日		20km走or花見run	(参考:例会)
3日	A	①約400mI×10本(つなぎ200m)+②1000mT	インタバル、春の鉄板メニュー。
	B	約400mI×10本(つなぎ200m)	インタバル、春の鉄板メニュー。
7日		25km走	(参考:例会)
10日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	①3本ともしっかり走ることが目的です。 つなぎはレストでも可。
	B	2000m×3本R(つなぎ800m)	3本ともしっかり走ることが目的です。 つなぎはレストでも可。
14日		400m×12本I	(参考:例会)
17日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	①中だるみせず、後半もしっかり走れるように。
	B	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	①中だるみせず、後半もしっかり走れるように。
21日		10kmT. T	(参考:例会)
24日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	①ラスト2000mフリー
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	①ラスト2000mフリー
28日		牧野池緑地野外走	(参考:例会)

※記号説明

T：トライアル R：レペティション I：インタバル F：流し（ウィンドスプリント） P：ペース走 B：ビルトアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。（各自の判断にお任せ♪）