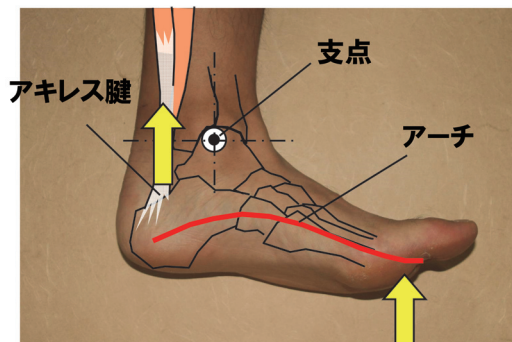


つま先に移動します。蹴り出しの瞬間は足のアーチの部分に大きな負担がかかるので、ソール部の補強材が強い程、負担を軽減できます。初心者の方はソールが厚く、曲げに対する反発力の強いシューズを選びましょう。

一方、膝やアーチの強化されている上級者がレースで使うシューズは、軽量化を優先してソールは薄く、補強も簡素なものが使用されます【図6】【図7】【図8】。



【図6】アーチ



【図7】ソールの厚さ



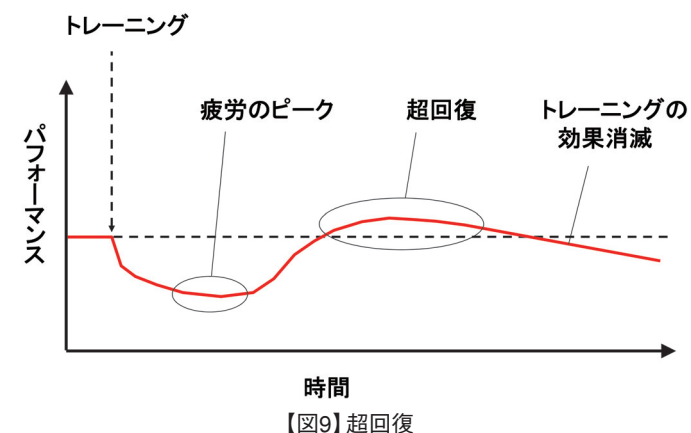
【図8】ソールの補強

(3) トレーニング方法

ランニングというと顔をしかめてシャカリキに走るイメージを持っている方も多いと思います。有酸素運動という面では先に述べたHRT以下の心拍数での運動、特に健康維持、ダイエットの目的からは最大心拍数の60~70%くらいの負荷が有効です。前述のコンコーニテストをすれば自分の

最大心拍数を知る事ができますが、初心者の方には面倒だと思います。そこで最大心拍数の簡単な求め方として220-年齢という式を使います。たとえば40歳の方なら220-40=180拍/分、その60~70%は108~126拍/分です。また、脈拍の測り方は運動直後に15秒間脈を取り、4をかける方法が簡単です。実際その心拍数で走ってみるとわかると思いますが、意外と楽なペースです。脈拍を測るのも面倒な方は、ニコニコ笑いながらお喋りのできるくらいのペースと言ったらわかりやすいかもしれません。

ランニングを始めて暫くの間は上記のようなジョギングで十分です。そのうちもっと速く走りたいとか、もっと長い距離を楽に走りたいとか思うようになってきます。その場合、少々頑張る事が必要になってきます。トレーニングとは細胞の破壊と修復の繰り返しです。細胞の修復には1~2日程度かかります。トレーニングをすると一旦疲労してパフォーマンスは落ちますが、数日後には元より高いレベルになっています。これを超回復と呼びます。練習の基本はジョギングですが、超回復の原理で週に1、2回負荷の高いトレーニングを積むとランニングの能力は向上していきます。負荷の高いトレーニングの周期を短くし過ぎると効果が少ないばかりか、疲労が蓄積して故障に至る場合もありますのでご注意ください【図9】。



【図9】超回復

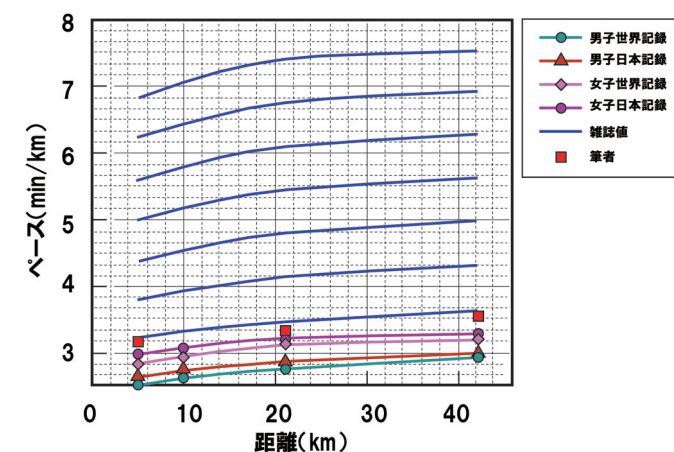
(4) ランニングフォーム

人によって骨格や癖が違うので、このフォームがベストというものは無く、自然に走るフォームが良いと思います。しいて言うならば姿勢を正すこと。これは背骨を伸ばす事で骨盤が前傾し、足の可動域を後ろに大きく取れるので動きがスムーズになります。また腹筋などの体幹の大きな筋肉を使うと楽に早く走れるようになります。体幹の筋肉は意識しないと使えませんが、使おうとしてもどうやったら使えるのかわからないと思います。道路に白線がある時など一本線上に足を運んでみて下さい。左右の足を一直線上に運ぶことでいやでも体を捻る事になります。この運動が体幹の筋肉を使う練習になります。

(5) 目標設定

ランニングを始めていきなりフルマラソンに挑戦するのはやや無謀だと思います。始めは10kmくらいの短めのレース

を1年に何本か走り、ハーフマラソン、フルマラソンとステップアップする事をお勧めします。レースに出る時はゴールタイムの目標を設定しましょう。最初のレースは見当も付かないかもしれませんが、2本目、3本目になると前回の結果を基準にしてどれくらいのタイムを狙うか目標が設定できると思います。前回のタイムより少し速いタイムを狙いましょう。そして1km毎のラップを計算し、イーブンペースで走りましょう。10kmのレースを何本か走った後に、ハーフマラソンなどの距離の違うレースに出る場合は、同じレベルの人が違う距離を走った場合のペースの相関があります。その相関から推定されるタイムの少し上を狙った目標タイムを設定しましょう【図10】。



【図10】レース距離とペースの相関

(6) いろいろなランニング

ここまでレースについて説明してきましたが、ランニングの楽しさはレースだけではありません。たとえば家の近所のランニングコースを決めて日々走っていると、季節によっていろんな花が咲いていたり、いろんな動物と会えたりします。いつも自動車では通る道でも自分の足でゆっくりと走ると見過ごしていたいろんな事に気付くでしょう。仲間を誘ってリュックを背負って少し遠くまで走ってみるのも楽しいものです。目的地は温泉のある所がお勧めです。ビールが飲めれば最高です。旧東海道や旧中山道など歴史を辿っていくのも面白いのです。最初は2、3kmくらいしか走れないと思いますが、人間とはすごいもので、トレーニングさえすれば考えられないくらいの距離を平気で走れるようになります。フルマラソンを完走する人は決して特別の人ではありません。

終わりに

走り始めたきっかけは35歳の時、ご他間に漏れずメタボが気になってきた事からでした。2001年の正月から一念発起走り始め、最初は10kmが完走できか不安でしたが、近場のマラソン大会で何とか完走。走るたびに記録が伸びて行くので面白くなり、どんどん深みにはまっていきました。今では

月間走行距離は400km~500kmくらいに達します。普段通勤で車を使わないので自動車の走行距離より、足で走る距離の方が多いくらいです【図11】、【図12】。



【図11】走る仲間と(筆者は先頭、左から6番目)

<ベスト記録>

フルマラソン:2時間30分15秒(45歳)
ハーフマラソン:1時間10分25秒(45歳)
5000m:15分49秒(45歳)

昨年(47歳)はシーズン直前に故障してしまったため自己ベストの更新はなりませんでした。まだまだ記録を伸ばしたいと思っています。特に福岡国際マラソンでは43歳以降4回連続、2時間30分台でわずかに2時間30分を切れずに涙を吞んでいます。日本最古の歴史あるびわ湖マラソンの出場資格が2時間30分以内なので、何とか50歳になる前にびわ湖マラソンに出場する事を目標に夜な夜なトレーニングに励んでいます。



【図12】レース写真(中京大土曜競技会)