

2011年3月25日(金)9:35

エフエム山口「大和良子モーニングストリート」

「マラソンスピードアップ作戦」

吉村真紀子 生出演

「走る」ことに目覚めた貴方にお届けするモーニングストリートマラソン企画第3弾

今回は、マラソンを続けるうえで出てくる「タイム」「スピード」といった新たな壁に直面している方のお悩みを解決します。

最終日は運動を続けていく体にするには、丁寧なメンテナンスが必要です。

今日は、防府市のストレッチ教室「アクト・クラブ」のトレーナー、吉村真紀子さんに、マラソンランナーのための、体のケア方法・ストレッチ法を伺います。

大和)吉村さん、おはようございます。

吉村さんは、じつは歯科技工士でいらっしゃるんですね。

なぜ歯科技工士さんが、ストレッチの専門家になられたのでしょうか？

吉村)咬み合わせの狂いが、背骨や骨盤のゆがみから来るのではないかと思います、まず整体師の免許を取りました。自分で体を治すためのストレッチ教室は、7年目になります。

今は、体のゆがみが咬み合わせを狂わせているのではないかと考えています。

大和)吉村さんは最近ストレッチ・ノートという写真や絵がとても大きくてわかりやすいストレッチの本を出版されたのですが、この中のお写真の女性は吉村さんですね。体のラインがとってもキレイですね！適度に筋肉がのっけていて。失礼ですが、いまおいくつでいらっしゃいますか？

吉村)53歳です。50代の私が若く見るとしたら、姿勢が整っているからでしょう。学生がみんな同じに見えるのは、大人より姿勢に癖がないからです。

大和)さて、吉村さん、本日は「マラソンでタイムを上げたい人たちのためのストレッチ方法」を教えてください。何か特別な方法はありますか？

吉村)走るということは、左右対称のスポーツです。まず、昔の体をリセットしましょう。生活やかつてのスポーツの体の癖を取っておかないと、故障の原因になります。

大和)では、体をリセットするストレッチ法を教えてくださいませんか？

吉村)体の外側をまず大きく伸ばしましょう。

前屈…頭・首・背中・腰・お尻・脚の裏側が伸びます。

側屈…脇・ウエスト・股関節・脚の横が伸びます。

後屈…腹筋・股関節の前面を伸ばします。どれも、体の重さを使って伸び感がでるまでゆっくり伸ばします。あと、体のひねりを入れると、大きく全体を伸ばしたことになりますね。

大和)スピードをあげるために必要なトレーニングはありますか？

吉村)股関節ですね。脚を長く使うために、骨盤から股関節を伸ばします。足を1歩さげたアキレス腱伸ばしから、もう少ししっかりと足を引いて股関節の前面を伸ばします。

太ももの内側は、脚をハサミのように切り替えながら出していくのに伸び縮みが大切です。ここを伸ばすのは、横の台に脚を上げる脚上げストレッチがよいでしょう。

太ももの裏側がかたいと、脚が前に出て行きません。サイドブレーキを引いたまま走るようなものです。前に脚を台の上にあげる脚上げストレッチがよいです。

足首や足の裏がかたい方が多いです。かかとから指先まで、足の裏を全部使って走れるように手入れを

しましょう。

大和)今のところ下半身の使い方やストレッチの方法を伺いましたが、上半身で特に気をつけることはあるでしょうか？

吉村)上半身は力を抜くことですが、上半身と下半身を切り離して使うために、ウエストまわりを伸ばしましょう。特に脇がかたいですよ。腹筋の縮みは、わき腹のケイレンが起きやすくなります。ストレッチの方法は側屈とひねりです。肋骨と骨盤の間を広げるように伸ばしていきます。これで、骨盤を使って走れるようになります。

次に肩甲骨ですね。2足歩行をするようになって、使わなくなりましたが、元は前足です。スキーのストックを使ってするウォーキングが流行っていますね。

大和) ノルディックウォーキングですね。

吉村)あれは、前足を使う感覚があるので、運動量があがるのです。肩まわしなどのとき肩甲骨を意識的に動かします。

大和)ストレッチは1回の動きを大体何セット、何秒くらい続けたらいいですか？また、ストレッチをやるのに効果的なタイミングも教えてください。

吉村)体が温まったときがいいですね。お風呂上りは習慣が付きやすいでしょう。夏場はお風呂に入る前ですね。まとめて、ストレッチをしようと思うとうそになりやすいので、簡単なストレッチを日常の中でまめにするのもよいでしょう。

やり方は、体の重さを感じるように、力を抜いて30秒以上、戻したとき伸び感を感じるくらい。2~3回するといい感じですよ。1回だときつさばかり感じます。

左右差がなくなるように、ていねいにします。

大和)じつは、わたしもマラソンを始めておよそ1年になるのですが、「痩せたい」と思いながら走り始めたにも関わらず、だんだん体が硬くなって大きくなってきている気がするのですが、これは何が理由と考えられますか？

吉村)まず、筋肉の疲労が抜けずに、血の巡りの悪い筋肉になっていますね。ストレッチとマッサージで筋肉をやわらかく変えます。運動量に比べ、摂取カロリーが多くありませんか？栄養バランスが悪くてもいい筋肉はできません。

大和)最後にメッセージがあればお願いします。

吉村)今日、昔の体のリセットの話もありましたね。今日から自分の体を作ることは、10年後の自分のためです。明日ではなく、今から始めましょうね。

ヤマグチアイ for Runners3

最終日は、防府市のストレッチ教室「アクト・クラブ」代表の吉村真紀子さんにお話を伺いました。ありがとうございました。

ストレッチ・ノートは、楽天市場からも買えます。