

Zerobase Running Method 2.0

～筋肉の無駄遣いを解消するための
7つのステップ～

高岡 尚司 Shoji TAKAOKA

「フルマラソン30km以降、**急激にペースダウン**...
ゾンビみたいにヨロヨロとゴール。もうあんな思いは
したくない！」

「一日も早く走りたいのに、脚の痛みのせいで
思うように走れない。

何でこの痛みはなくならないんだ!？」



この本は、そんなあなたに読んでいただくために書きました。

ØBASE
RUNNING

はじめに

2016年12月に、書籍「ゼロベースランニング（実業之日本社）」を上梓し、はや1年以上が経過しようとしています。

もちろん僕はこの時、その時に考えうる限りのノウハウを本にまとめ、多くのランナーにお届けできたと自負してるんですけど、一方で、僕が提唱する「ゼロベースランニング」のメソッドは、あの本を執筆中もどんどんアップデートを重ね、これじゃ出版までこぎつけない・・・そんな状態になってました。

来る日も来る日も、治療院にいらっしゃるランナー、ワークショップにいらっしゃるランナー、熊本国府高校でのコーチングや、僕自身のランニングにおける経験・フィードバックを踏まえ、マイナーアップデートを繰り返していました。

そうです、iOSなどと同じなんです。まだまだ「ゼロベースランニング」は最終形態には至っていない。進化の途中なんです。

しかし、現時点でのiOS（すいません、Apple狂でして・・・w）も、仮に完全無欠な状態ではないとしても（実際はそうなんですけど）、僕たちの生活（少なくとも僕の生活w）には、大きな役割を果たしてくれています。

現時点でのゼロベースランニングのメソッドも、きっとあなたのランニングを「アクティベーション（活性化）」するのに、大きな引き金となるはずです。

そこで今回、書籍「ゼロベースランニング」の内容をブラッシュアップし、新たなドリルや考え方などを付け加え、「ゼロベースランニング・メソッド2.0」としてメジャーアップデートしました。

ベースとなるコンセプトは「筋肉の無駄遣いを解消するためのランニングメソッド」と、従来と変わりはありませんが、あなたがドリルに取り組みやすいように細かいステップで説明し、ドリル動画にすぐにアクセスできるように、QRコードを設置し（PDFバージョンにはPCからアクセスしやすいようにURLを貼り付け）てます。

画像だけではイメージがつきにくくても、スマホ、タブレット、またはPCにて、すぐに動画にアクセスできるので、いつでもどこでもドリルに取り組みます（やらない言い訳はできませんよ笑）。

もしあなたが、次のページにあるようなお悩みを抱えてるのであれば、この「ゼロベースランニング・メソッド2.0」は、必ずお役に立てるはずですよ。

・いつも、マラソン後半に急激にペースダウンして、もうフラフラになってゴール。すごく情けない思いをしている・・・。

・走ると膝の痛みが襲ってきて、最近満足に走れておらず、ストレスが溜まる・・・。

・走ってるとなぜか肩が凝ってきて、ゴールする頃にはデスクワークしてる時よりもパツパツに凝ってしまう。

・仕事が忙しくて走る時間がないけど、そんな状況でもできるだけ目標タイムを達成したい！

・朝起きると、一步踏み出す時に足の裏に激痛が走り、ため息が出てしまう・・・。

・だいたいいつも、マラソンの後半に脚が攣ってしまう。呼吸はまだ余裕があるだけに、すごく悔しい・・・。

ここに箇条書きにしたお悩み、実は僕、全部経験してます（苦笑）。ただこのお悩みは、これまでワークショップに出ていただいた、述べ1000人オーバーの皆さんからお聞きしたお悩みの中での上位にあったものです。

いかがでしょうか？あなたも心当たりがありませんか？ちなみに、脚の痛みに関しては、膝や足底だけじゃなく、アキレス腱痛やシンスプリント症状、後脛骨筋腱炎、股関節周囲痛、腰痛など様々ですが、「ゼロベースランニング・メソッド2.0」はこのように、痛みを抱えたランナーのためにあるメソッドです。また、マラソン後半に急激にペースダウンしてしまったり、脚が攣ってしまうランナーのためにあるメソッドでもあります。

この「ランニングによる故障」と「後半の急激なペースダウン」という最悪のお悩みですが、実はこの二つのお悩みには、ある共通の問題点があります。それが「**筋肉の無駄遣い**」なんです。この「ゼロベースランニング・メソッド2.0」では、この筋肉の無駄遣いを解消するための、様々なドリルをご紹介します。

ただし、これは当たり前のことですが、ご紹介するドリルも、動画で見て、知識としては身につけたけれども、そして、やればいいってのはわかってるんだけど、仕事で忙しくてやる時間がないとか、体が硬いからうまくできない、とか、もしあなたが「やらない言い訳」を並べるようだったら、その時点でこのメソッドはなんの意味も持ちません。なので、ここで約束してください。

「毎日続けること」

確かに、ご紹介するドリルの中には、体が硬いと難しいドリルもあります。かといって、行動しなければ何も変わりません。千里の道も一歩から。一気に走りが変わることは、まず無いとおいてください。

少しずつ少しずつ、しかし確実に。そうやって取り組んできたランナーさんの中には「フルマラソンの自己ベストが50分も短縮した！」っていう方もいらっしゃるんですよ。50分はかなり稀ですけど、30分、40分はザラにいらっしゃいます。

もちろん「今までどの整形外科や鍼治療、整体に通っても治らなかったアキレス腱の痛みが改善した！」なんて方もたくさんいらっしゃいます。

あ、ちなみに、僕はこの「ゼロベースランニング・メソッド」を、裸足で走ることで磨き上げてきましたけど、誤解のないように！ゼロベースランニングは裸足で走るためのメソッドではありません。しかし、もちろんですけど、裸足で走る方にとって最高の教科書であるということは言うまでもありません。

さあ、僕はあなたを、あなたのランニングを、ネクストステージにお連れする準備が整っています。あなたはどうでしょうか？準備はできていますか？先ほどの約束、忘れないでくださいね。それでは、準備ができたなら、始めましょう！

第1ステップ 筋肉の無駄遣いの原因は過度な内旋モーメントにあった！？

この章では、筋肉の無駄遣いの原因となる「内旋モーメント」を改善し、「外旋モーメント」を身につけ、重力を上手に活用した走りを身につけるためのドリルをご紹介します。

あなたの周りに、必ず一人はいますよね、背中が丸くなっている人。こういう方って体の前側に力を集める「内旋モーメント型」なんです。この内旋モーメント型の方は、体の前側の筋肉が縮まっています。具体的には、首の前・腹・胸・太ももの前とか。

では、なぜこのような内旋モーメント型のランナーは、筋肉を無駄遣いしてしまうのでしょうか？実は、自分の筋力（内力）に頼った走りになると、内旋方向に力が働く傾向があるんです。

これは、僕がこれまで数多くのランナーの治療やコーチングをしてきた中での経験や、自分自身が裸足で走っている中での経験ではほぼ間違いない事実です。この内旋モーメントが、ランニングによる故障と、マラソン後半の急激なペースダウンの原因となっています。

なので、もしあなたが「ランニングによる故障を改善して、思い切り走りたい！」または「マラソン後半の急激なペースダウンを解消し、レース後半でごぼう抜きして晴れ晴れとした気分でゴールしたい！」ということであれば、内旋モーメント型から脱却し、外旋モーメント型に移行する必要があります。

外旋モーメント型のランナーは、重力（外力）を上手に使って走ります。前進するために筋肉を無駄遣いすることもなければ、着地の衝撃で筋肉を無駄遣いすることもあります。重力という外力を上手に活用し、筋力という内力を上手に節約するんです。

あなたもランニングエコノミーという言葉聞いたことがあるかもしれませんね。走りの経済性ってということなんですけど、要はいかにして無駄遣いせず、エコノミカルに走れるかってこと。

ただし、ここで一つ注意しておかなければいけない点があります。それは、例えば股関節を外旋させる柔軟性が高くても、必ずしも外旋モーメント型であるとは言えないってこと。つまり、可動域が大きくても、実際の力がどのように働いているのか？ということ。そしてこれは逆もまた然りです。また、例えば普段からガニ股の人が外旋モーメント型かといえばそうではありません。

ちょっとイメージしてみてください。ランニング中、あなたの右足は今、地面に着地しています。この時、あなたの右足には内旋モーメントが働いているのでしょうか？それとも外旋モーメント？要は、力がどの向きに働いてるか？ここが大事なポイントです

→内・外旋モーメントの動画リンク：<https://youtu.be/5zbe9oLfEU8>



さあ、この章では「腰入」のドリルで、外旋モーメントとはどういうものを理解し、走りに応用するためのきっかけを掴んでいただきます。



【腰入ドリル】動画リンク：<https://youtu.be/WpXNbOluUPs>

- (1) 仰向けで寝て膝を曲げ、膝を外に開き、両足の裏を合わせます。
- (2) できるだけ踵とお尻を近づけます。
- (3) 膝を外に開きながら、お尻を軽く地面から浮かせます。
- (4) (3) の状態でゆっくり深呼吸を5回繰り返します。
- (5) 深呼吸5回終わったら、ゆっくりお尻を地面に置いて3回深呼吸して息を整えます。
- (6) 3回目の息を吐きながら、もう一度(4)を繰り返します。
- (7) これを3セット繰り返します。



●ポイント

- ・仙骨を含めた背骨全体を前に押し出すようにします。
- ・ただお尻を上げるだけにならないようにしましょう。
- ・背中～お尻に力を集め、太ももの前の力を抜きます。（太ももの前の力が入っていると膝が伸びていきます）



第2ステップ 固まった胴体を再び活性化させ、走りの効率を向上させる

この章では、普段から固めっぱなしの胴体を再び活性化させ、走りの効率を向上させるためのドリルをご紹介します。

僕のワークショップでも初っ端にやるドリルですが、このドリルをうまくできる方はものすごく少ないんです。それだけ、普段から胴体を使う習慣がないということですね。僕たちは赤ちゃんの頃に二足歩行を身につけますけど、今はコチコチに胴体を固めてるあなたも、きっとその頃は上手に胴体を使っていたはずですよ。そうじゃないと二足歩行を身につけることは困難だからです。

ただ、二足歩行に慣れてくると、脚の筋肉だけでも器用に歩くようになります。また、二足歩行の前段階でハイハイをする期間が短いと、二足歩行に移行した時に胴体の動きがおざなりになりがちだとも言われています。そうやって歳を重ねるごとに胴体を使わないようになってくると、どんどん固まってきます。

特に、思春期頃から他人を意識するようになってくると、息が浅くなってきます。「気をとられる」って言葉がありますけど、この「気」ってつまりは「息」のこと。息を取られて、いつの間にか息が浅くなり、胴体が動かなくなることもあるようです。

しかも最近の子どもは外遊びをする機会が減少してきています。外で遊んだとしても、外でゲームして
る・・・なんて冗談みたいなことが普通になってます。そうすると、今の子どもたちの行く末が恐ろしいわけ
で。

少し話が逸れましたが、僕たちの生活でも最近では携帯電話やスマホ持って当たり前、仕事はデスクワーク
でずっとPCとにらめっこ（この教本とかメルマガ書いてる僕もそう）なんて方、多いですよね？丸一日、体を
動かさないなんて日もあるんじゃないでしょうか？そうすると、胴体を動かす習慣がまるでなくなってきます。

また、体を動かしてはいても、胴体はお留守になって、腕や脚、はたまた腰だけを使いすぎてるようじゃ、
疲れが溜まるばかりですよ？そうならないように、まずは胴体の基礎となる動きを磨く必要があります。胴
体が動き出せば、重心移動がスムーズになり、脚の筋肉を無駄遣いすることなく走れるようになってきます。
脚の筋肉に頼らなくてもよくなるんです。

ただ、もしかしたらこのドリル、あなたにはちょっとキツイかもしれません。中にはすごく腰が張ってしま
う、もしくは痛くなっちゃう方もいらっしゃるかもしれませんが、そういう体からのサインが出たら、おめで
とうございます！

あなたの改善すべきポイントが明確になったわけです。これから紹介するドリルは、毎日継続することで必
ず成果が出てきます。ただし、闇雲にやればただ痛いだけで、何の進歩も望めません。ポイントをしっかり押
さえ、固まった胴体を再び活性化させ、走りの効率を向上させましょう。

それでは「胴体の基礎運動」のドリルです。

【弓形（ゆみなり）ドリル】動画リンク：https://youtu.be/iF8_8W_ol2A



- (1) うつ伏せに寝て、両足首を持ちます。
- (2) 体を弓形（ゆみなり）に反らせます。
- (3) (2) の状態で10回深呼吸します。
- (4) 10回深呼吸したら、手と足を地面に置いて5回深呼吸して息を整えます。
- (5) 5回目の息を吐きながら、もう一度 (3) を繰り返します。
- (6) これを3セット繰り返します。

●ポイント

- ・ヘソだけが地面に着いているようにします。
- ・腰だけに負担がかからないように、背中の真ん中に力が集まるようにします。
- ・手が足首に届かない方は、両手両足を地面から浮かせて、スーパーマンのポーズにします。
- ・肩に力が入らないように気をつけましょう。



うつ伏せに寝て、両足首を持ちます。



体を弓形に反らせます。



10回深呼吸します。



10回深呼吸します。



ヘソだけが地面に着いているようにします。



腰だけに負担がかからないように、背中の中身に力が集まるようにします。



肩に力が入らないように気をつけましょう



10回深呼吸したらリラックスし、5回深呼吸して息を整えます。



これを3セット繰り返します。



手が足首に届かない方は、スーパーマンのポーズです！

【台形ドリル】動画リンク：<https://youtu.be/lckaK2CiW90>



- (1) うつ伏せに寝て、スーパーマンのポーズをとります。
- (2) 片足ずつ足の甲を交互にタッチします。
- (3) 必ず目で手の動きを追い続けましょう。
- (4) 足の甲をタッチする局面で息を吐き、手を前に戻す局面で息を吸います。
- (5) 片側10回、左右交互に合計20回やります。
- (6) 20回やったら、手と足を地面に置き、5回深呼吸して息を整えます。
- (7) 息を整えたらもう一度繰り返します。これを3セットやってみましょう。

●ポイント

- ・前に伸ばしている腕が曲がらないように伸ばして、体側まで一緒に伸ばします。
- ・胴体の体側を大きく伸び縮みさせ、台形をイメージ



第3ステップ カンペルプレーンと背骨のS字カーブを整え、筋肉の無駄遣いを解消！

この章でお話しすることは、恐らくインターネットなどでは探すことができないと思います。僕も結構探してみましたが、とうとう見つけ出すことはできませんでした。しかし、この基本姿勢を身につけることで、アキレス腱をはじめとする体のバネを活用し、筋肉の無駄遣いを解消することができるはずです。

あなたは「カンペルプレーン」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？僕が出したランニング教本「マラソン後半の急激なペースダウン解消教本」を読んでらっしゃる方はご存知かと思いますが、もしあなたが読んでくれてないのであれば、もしかしたら初めて耳にする単語でしょう。でも「カンペルライン」という言葉は、インターネットで探せばいくらでもヒットするはずです。この「カンペルライン」とは、耳の穴と鼻先を結んだラインのことで、僕が話している「カンペルプレーン」はカンペルラインを平面として考えたものです。

これを地面と平行に保つこと、つまり目線を水平に保つことで、筋肉の無駄遣いを解消できるんです。どういうことかということ、カンペルプレーンを整えることで、耳の奥にある前庭器官が受ける情報が研ぎ澄まされるんです。前庭器官とは平衡感覚のセンサーですけど、カンペルプレーンが傾くと「体がグラグラして倒れそうよ！」っていう情報を前庭器官がキャッチ、そしてその情報を小脳に伝え、運動をコントロールします。

ただ・・・ここで大問題なのは、僕もそうですけど、この教本を読んでらっしゃるあなたは目が見えてらっしゃるはずですよ？目が見える、そう、視覚に頼れる。平衡感覚を視覚によって「誤認識」してしまうんです。ところが視覚にばかり頼りすぎてしまうと、前庭器官の協働作業がうまくいかず、カンペルプレーンが傾き目線が水平でなくとも、脳の高等な働きによって視覚情報は水平だと思わせてしまうんです・・・。

でも、前庭器官は誤魔化せません。しっかり体のブレをキャッチしてますから、それを小脳に伝え、小脳は体のブレで転倒しないようにするための筋肉に、スイッチを入れるわけです。そう、これが自覚できないレベルの「力み」。要は無駄遣い、ですよ？

また、カンペルプレーンは胴体の真上に載せます。背骨のS字カーブ、特に胸椎の凸が強く出すぎていると、頭が胴体の真上よりも前方に移動してしまいます。そうすると、いくらカンペルプレーンが地面と平行になっても、頭は体重の約10%ほどあるって言われてますから、それが前方にずれれば、前庭器官は「前に倒れそう！」っていう情報をキャッチするはずですよ？そうすればやっぱり、余計な力みの原因になります。

ここであなたに意識していただきたいことは、そもそも「背骨をS字だと思わないこと」です。ちょっと突拍子もないことのように聞こえるかもしれませんが、要は「背骨をまっすぐ一直線に、上下に伸ばす」という意識を持っていただきたいことです。その意識を持つことで、背骨はやっと、適切なS字カーブを描くことになるでしょう。

【仰向け】動画リンク：<https://youtu.be/sR7UexZChvY>



- (1) 仰向けで膝を曲げ、腰と床の間隙をなくします。
- (2) その状態のまま、胸を天井に向かって突き出します。
- (3) 下腹部が凹んでいることを確認します。
- (4) その状態でゆっくり深呼吸を10回やってみましょう。

●ポイント

→背骨のS字カーブを、できるだけ上下に長く伸ばすイメージで。

→カンペルプレーンを頭上に押し上げるイメージで。



【立位】動画リンク：https://youtu.be/HFZVVXA_Jdc



- (1) 仰向けで整えた姿勢のまま立ちます（これが基本姿勢です）。
- (2) 再度カンペルプレーンを整えます。
- (3) 紙コップ（本など他でも可）を頭の上に置きます。
- (4) (3) のまま歩いてみます。

●ポイント

→カンペルプレーンを整えることで身につけた目線を体に馴染ませます。



【その場で連続ジャンプ】 動画リンク : <https://youtu.be/Q7uLNgjhL-4>

- (1) 基本姿勢で立ちます。
- (2) 軽く膝を曲げます。
- (3) その場で20回連続ジャンプします。
- (4) 着地の衝撃が、背中の真ん中で感じられてるかチェックします。



●ポイント

もし背中の真ん中で着地の衝撃を感じられない方は・・・

- 少し大きめに胸を前に出すようにしましょう。
- 肩甲骨はYの字を描くようにお尻に向けて落としましょう。
- 着地の瞬間にお尻が前に移動しないように気をつけましょう。



第4ステップ レース後半まで脚のスタミナを残しておくための秘訣とは！？

この章では、レース後半まで脚のスタミナを残しておくための胴体の使い方をレクチャーしていきます。

レース後半まで脚のスタミナを残しておくために最も重要なことは、いかに脚の筋肉を節約できるか、ということです。つまり、脚の筋肉を使わないようにできるか。そのために重要なことは、脚の筋肉をランニングの「主役」にしないことです。脚の筋肉は、胴体の動きを地面に伝えるための「メッセンジャー」としての役割を担う、ということをお忘れなく。まずは、胴体の動きありき。脚の筋肉で前進するのではなく、胴体を弓形に使うことで、全身を使って前進します。

特に、ハムストリング（太ももの裏の筋肉）の付着部である坐骨の使い方はキーポイントになります。坐骨とは、椅子に座った時に座面に当たる、出っ張った骨のことです。ではここで、仮にあなたには大腿骨から末端がないとします。つまり太ももから先がないということです。その場合、あなたはどのようにやって前進するでしょうか？イメージしてみましょ。目をつぶってイメージしてみましょ。

実際にあなたが今、椅子に座っているのであれば、座面に坐骨が当たってるはず。その状態で前に進むためにはクイッと胸を前に出し、坐骨を介して椅子の座面に力を伝えるような動きになるはず。言い方を変えると、坐骨で座面を押しして前に進もうとしますよね？

この動きこそが、脚の筋肉を無駄遣いしないためのポイント。椅子に座った状態で坐骨を座面に押し込む感覚が、ランニングの際に必要なんです。ハムストリングの筋肉は全て坐骨に付着しています。そしてハムストリングは前進する動きに大きな役割を果たします。が……。かといってハムストリングの主張が強くなりすぎると、ハムストリングの肉離れが起きてしまいます。

つまり、胴体が弓形に動くことで坐骨を介してハムストリングを使うのが適切な順序なのに、胴体が動かないと、ハムストリングの筋力だけで地面に対して強い力を加えてしまうんです。地面に対して前進する力を加える際の適切な順序は、胴体が弓形に動き、坐骨を介してその動きがハムストリングに伝わり、結果として、ハムストリングの筋力が前進する動きに寄与する。つまりこれが「メッセンジャー」と僕が呼ぶ所以です。

先に挙げたように「脚をないものだと考える」ことは、簡単なようで難しい。だって僕らには当たり前のように脚がありますから。そして当たり前のように、その筋力に頼っています。だからこそ「脚を使わない」という感覚を身につけるためには、普段「脚を使ってる」ランニングという動作ではなく、それ以外の動作で身につける必要があります。

ただし、脚を使わないためのドリルをやって、それをランニングに応用しようとする、必ず違和感があるはず。むしろ、違和感がないとおかしい。でも、その違和感こそが「脚を使わない」感覚です。その違和感を、先入観なしに、ゼロベースで受け入れてみましょう。きっとあなたのランニングを、ネクストステージに引き上げてくれるはず。

【四股ジャンプ】 動画リンク：<https://youtu.be/fepJ04ZFJEA>



- (1) 足を肩幅より少し大きめに開きます。
- (2) つま先は外に開きます。
- (3) 大腿部が地面と平行になるくらいまでお尻を落とします。
- (4) 手は肩におきます
- (5) 胸を前方にリードし、ジャンプして前に進みます。
- (6) 10回ジャンプを4セットやってみましょう。

●ポイント

- 脚の付け根を沈めるイメージで。
- 体が前に倒れないように。できるだけ頭とお尻の位置を一直線上にします。
- 肘を回すようにすると胸が動きやすくなります。
- 母趾球だけで地面を踏まないようにします。小趾が浮かないように。
- 着地して脚の付け根を沈める際に、坐骨で地面を押しを感じるように。





【膝抜きジャンプ①】動画リンク：<https://youtu.be/LqZE5t95Oas>

- (1) 基本姿勢で立ちます。
- (2) 軽く膝を曲げます。
- (3) 手は肩におきます。
- (4) 10回ジャンプしながら進みます。



●ポイント

- 胸を前方にリードし、ジャンプして前に進みます。
- 肘を回すようにすると胸が動きやすくなります。
- つま先で地面を蹴らないようにします。



【膝抜きジャンプ②】 動画リンク：<https://youtu.be/X0OvEUyyH40>



- (1) 基本姿勢で立ちます。
- (2) 手は鼠蹊部に置きます。
- (3) 軽く膝を曲げます。
- (4) 10回ジャンプしながら進みます。

●ポイント

→着地して体重が載るタイミングで、鼠蹊部に置いた手を太ももの内側と下腹部で挟むように。少しお尻を後ろに出すようにするとわかりやすい。

→そうすることで、坐骨で地面を押す感覚が掴みやすくなります。



第5ステップ 脚が攣らない走りのための胴体の使い方

あなたがもし「レース後半の脚攣りにうんざりしている」ということであれば、この章でご紹介するドリルは、あなたにとって大きなきっかけとなるはずです。

あなたはきっと、もう覚えていないかもしれませんが……。それは、あなたがハイハイをし始めた頃から、二足歩行し始めてすぐの頃のことを、です。この頃あなたは、まだ心許ない腕や脚の筋力に頼ることができないので、胴体を必死に動かし、おもちゃを追いかけてたり、お母さんの胸に飛び込んでいたはず。しかしいつの間にか、あなたは脚という「道具」を扱うことに慣れてきます。

それと同時に、歳を取れば取るほど、一般的には胴体が固まっていきます。理由は様々でしょう。前述しましたが、幼少の頃から運動機会の減少、勉強、成長していく過程で訪れる他者との関係性、スマホ、パソコン、人間関係、不摂生などなど。現代を生きる僕たちは、胴体を固めてしまうモノやコトで完全に包囲されています。

しかし、僕たちは二足歩行しないわけにはいきません。さすがにハイハイで電車に乗ると、そのまま大きな病院に連れて行かれますよね？（笑）。だから、胴体を使わずして歩く術を自然と身につけるんです。これが結局、脚に頼る歩き、いや、脚に依存した歩きへと繋がっていくわけです。そうなってしまうと「脚の筋肉をできるだけ使わないように歩いてください」なんて言われても、歩けるはずがありません。

特にこの章でご紹介する「胴体を台形に使う」ような動きは、脚の筋肉を無駄遣いしないようにするためには必須のスキルです。つまりは、レース後半の脚攣りを防ぐために必須のスキルだということですね。脚が攣るって、色んな原因が考えられます。ミネラルの不足だったり、水分不足もそう。

ただし、冬のレース後半に脚が攣るに関して言えば、90%は脚の無駄遣いが原因だと、僕のトレーナーとしての現場での経験や、コーチとしての経験、あるいは自分自身の経験からしても言えますし、これは僕だけが唱えている考えではなく、海外でもこういう記事はあります。だって、冬のレースで、食事も普段ちゃんとしてるのに、ミネラル不足とか水分不足なんて考えらんないですよ。

考えられるのは、筋肉の無駄遣いに伴う神経系の疲労によって、筋肉の収縮がコントロールできなくなってしまう、ということです。それともう一つ。筋肉の無駄遣いに伴う血行不良によって、該当部分が酸欠になってしまい、筋肉の収縮がコントロールできなくなってしまう、ということです。

だからあなたがやるべきことは・・・もちろん練習量を増やすことに反対はしません。目標に見合った練習量は、やっぱり必要です。ただその前に！脚の無駄遣いを解消する走りを身につけることで、あなたの練習量、そして努力が数倍も効果的になるわけです。しかも、練習量が増えることで故障してしまっては元も子もありません。まずはここで、あなたの胴体を台形に使うスキルを身につけましょう。

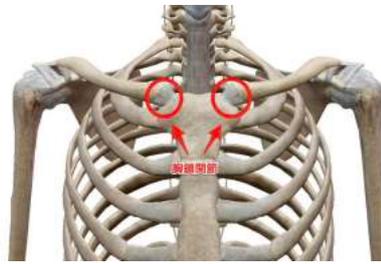
【座位左右揺らぎドリル】動画リンク：https://youtu.be/b_K54fRtgzE



- (1) 椅子の上に座る
- (2) カンペルプレーンを整える
- (3) 頭の上に、紙コップ（本など他でも可）を置く
- (4) 右のお尻に体重を乗せ左の肩甲骨と腸骨を近づける（台形を作る）
- (5) 今度は左のお尻に体重を乗せ、右の肩甲骨と腸骨を近づける
- (6) (4) と (5) を交互に、左右10回ずつ繰り返す。

●ポイント

- カンペルプレーンが傾けば、紙コップが落ちます。
- 慣れてきたら、リズムカルに動かしてみましょう。
- 小指で胸鎖関節を下に引くようなイメージで。（胸鎖関節の画像）



【立位左右揺らぎ】 動画リンク：<https://youtu.be/bbZSNcu1My8>

- (1) 基本姿勢で立ちます
- (2) キャンベルプレーンを整える
- (3) 頭の上に、紙コップ（本など他でも可）を置く
- (4) 両手を大転子部分に置く
- (5) 座位左右揺らぎドリルの（4）～（6）と同じ要領で。

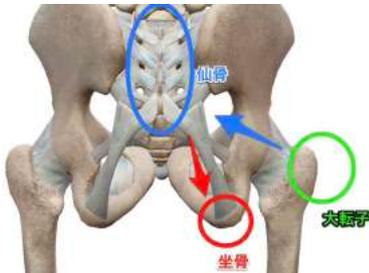


●ポイント

→大転子が外にスライドしないようにしましょう。

→大転子は、仙骨方向に押し込みつつ坐骨方向に押し込みます。（骨盤の画像添付）

→大転子の動きが掴めたら、手を大転子から離し、小指で胸鎖関節を下に引くように動かす（実際のランニング時の腕振りのイメージです）。



【スケーティング】 動画リンク：<https://youtu.be/p1iqptNbVF0>

- (1) 少し前かがみになり、左脚を一步前に出し、右手を前方に伸ばす。
- (2) ジャンプしながら左右入れ替える
- (3) 片側10回ずつ行いましょう。



●ポイント

- 腕や脚を動かすことに気を取られず、胴体の台形動作を意識する
- つま先は外を向ける



第6ステップ ミッドフット着地が脚を無駄遣いする！？

この章では、今話題（！？）のミッドフット着地についてお話しします。実は・・・ミッドフット着地（ここでは便宜上フォアフットも含みます）は、脚の筋肉を無駄遣いしてしまうんです・・・。ただし！条件によってはヒトという動物が本来持っている足の機能を活用することができ、かつ、今あなたがお使いのランニングシューズをフル活用することができるんです。

なぜ僕が冒頭で「ミッドフット着地は脚の筋肉を無駄遣いする」なんてことを言ったかっていうと、もちろんあなたの気を引きたかったってのもありますが（笑）、それだけじゃなく、盲目的に「ミッドフット着地＝正義」「ミッドフット着地＝パフォーマンスが上がる」「ミッドフット着地＝故障しない」という短絡的な思考に陥ってしまってる人が多いからです。あなたはきっとそうじゃないはずですけど、あなたの周りにも、きっといますよね？そんな方にはぜひ、この教本をおすすめしてください。

では、ミッドフット着地してるのに、故障してしまうような人って？？？まずは、**着地のポイントが体の真下よりもかなり前方に行きすぎ（前方偏位）**てる人です。着地のポイントが前方偏位すればするほど、ブレーキの要素が大きくなります。また、**膝から下が前に振り出されている局面で地面に着くのも、ブレーキの要素が大きくなる原因のひとつ**ですね。そしてもう一つの大きなブレーキが、**つま先で地面を踏み込んでしまうこと**。この3つの要素がランニングに含まれている限り、あなたがいくらミッドフット着地をしようとも、効率的な走りとは程遠いということになるんです。

ここでちょっと話を変えてみましょう。あなたがいつも履いているシューズを思い出してください。きっとアウトソールが貼りついて、踵にはクッションがありますよね？もちろんランニング足袋にはクッションはほとんどありませんけど、一般的なランニングシューズのほとんどには、踵部分にクッションがあるはずです。

あなたはこの踵のクッションを、どう使ってますか？たいていのランナーは、この踵のクッションを着地の時の衝撃吸収の道具として使います。あなたはどうでしょうか？もしあなたがそうだとしたら・・・おめでとうございます！！これであなたは、また一つネクストステージに上がるキッカケを掴みました！

実は、踵部分のクッションは着地の時ではなく、**離地**の時に使います。その用途はもちろん、衝撃の吸収ではありません。ブレーキを解除するために使います。僕のメルマガを読んでいただいている方は、この話を耳にタコができるくらいにしていますけど、もしあなたが初めてこの話を耳にしたのなら、「はぁ??？」って感じですよ？うん、わかりますよ、その反応。

だけど、この使い方ができなければ、ミッドフット着地はただの「カッコイイ走り」でしかなくなります。もちろん、レース後半に急激にペースダウンしちゃったら、カッコイイどころか、ほぼゾンビなんですけどね・・・（僕は経験済み・・・w）

それでは、正しいミッドフット着地を身につけるためのドリルをやってみましょう。

【踵一坐骨の軌道を整える】動画リンク：<https://youtu.be/ofQ1W58U5oQ>



- (1) 基本姿勢で立ちましょう
- (2) 右の踵を右の坐骨に向けてまっすぐ引き上げましょう。
- (3) 左側も同様に行いましょう。
- (4) 最初はゆっくり、少しずつその場で歩いてみましょう。
- (5) 慣れてきたら、その場で走ってみます。
- (6) 慣れてきたら、前に走り出しましょう。

●ポイント

→踵を引き上げた後、地面に置くまでをクイックに

（この動きをクイックにできない方は、95%の確率で着地のポイントが前方偏位してるはずですよ）

→つま先は下を向いて置くこと

→つま先から地面に着いたら必ず踵まで地面に着ける（踵で地面をポンッと押す感じで）

→踵で地面をポンッと押す感じで





踵か坐骨よりも後ろにならない



また、踵か坐骨よりも前にいかない



つま先は下を向いていること



足首がリラックスしていたら



つま先は必ず下を向きませ



慣れたきたらその場で走ってみませ



つま先から地面に着いたら、必ず踵まで地面に着ける



つま先から地面に着いたら、必ず踵まで地面に着ける



踵を引き上げた後、地面に置くまでを素早く



踵で地面をポンッと押す感じで

第7ステップ 会心の笑顔でゴールするために

最後に、これまでにやってきたドリルをランニングに応用していきます。もちろん、これまでにやってきたドリルのポイントを全て意識しながら走ることは、ほぼ不可能に近いですし、そうしても気持ちよくは走れませんよね？

ですので、まずはこの本の章立ての順に、少しずつランニングに応用していきましょう。この章では、これまでの章をを振り返りながら、あなたの頭の中で整理しやすいように簡潔にまとめてみますね。

【外旋力】

- (1) 母趾球に体重を載せすぎると、脚が内旋方向に捻れやすくなります。
- (2) つま先は軽く外に開いた状態で、小趾にも体重が載るようにしましょう。
- (3) 走ってる時も、小趾で地面を噛むような感じを、少しだけ持ってみましょう。そうすると、内旋を抑えやすくなります。

【基本姿勢】

- (1) カンペルプレーンを整え、頭上に押し上げることで背骨を上下に伸ばします。
- (2) 下腹部が常に薄くなっていることをチェックします（あえて凹ませるんじゃなく、背骨を伸ばすことで勝手に凹んでくるようにします）。

【弓形動作】

- (1) 一步一步、胸を前にリードして走る。
- (2) 脚は地面に置くだけ（脚は、胴体の動きを地面に伝えるだけのメッセンジャーとしての役割に徹する）。
- (3) 着地して体重が乗り込むタイミングでお尻を少し後ろに引くようにすると、坐骨で地面を押す感じが掴めます。

【台形動作】

- (1) 小指で胸鎖関節を下方に引くイメージで腕を振ります。
- (2) 大転子を仙骨方向に押し込みつつ坐骨方向に押し込みます。
- (3) カンペルプレーンが傾かないように。
- (4) 小趾が地面に着いているように。

【踵—坐骨の軌道】

- (1) 踵を坐骨に向かって引き上げた後、地面に接地するまでをクイックに。
- (2) つま先から地面に着いたら、必ず踵まで地面に着ける（踵で地面をポンっと押す感じで）
- (3) ただの膝上げにならないように気をつけましょう。踵の動きにフォーカスします。

☆弓形の動きを表現したランニング

→動画リンク：https://www.youtube.com/watch?v=X7SniK8_V3c



☆●台形の動きを表現したランニング

→動画リンク：<https://www.youtube.com/watch?v=Ih4K4JTLk6k>



あとがき

先入観や常識っていうのは、私たちの視界を狭くする鱗みたいなものです。残念なことに、今この瞬間、自分自身の目に鱗がびっしり張り付いてるっていうことには、なかなか気付きにくい。もしかしたら、あなたの頭の中には、ランニングって、こうなければならないっていう先入観、ありませんか？

先入観は、私たちの力をパワーダウンさせます。どんな成功も、行動しないことには実現しません。しかし、先入観があると、行動を躊躇したり、余計な迷いが出て突破力が低下します。突き抜けられないんです。

思考を極限までシンプルにして、迷わず、今この瞬間の全力を尽くす。僕はこのマインドを、裸足で走ることで学びました。もちろん、行動することで、壁に直面することもあります。僕の場合は、ふくらはぎの肉離れという故障でした。しかも、一度だけではなく、左右立て続けに3往復、です。

その壁に直面して、やっぱり挫けそうになった時もありました。でも、諦めずに試行錯誤して、チャレンジし続けた結果、大きな成果を手に入れることができました。裸足でフルマラソンを走り切ることができるような効率的な走り。つまり、この教本であなたにお伝えしている「筋肉の無駄遣いを解消するための体の使い方」です。

僕はこれまで、悩みを抱える多くのランナーと向き合ってきましたが、そこで直面した問題が「多くの人が、良いチャンスを掴むことよりも、うまいいわけを好む」「言い訳リストを作ると、自分の限界を実際よりも低くしてしまう」「成功の確率は、言い訳のうまさと反比例する」ってことです。

僕はこの教本で、あなたに「良いチャンス」を提供できたと自負しています。しかしチャンスというのは、成功が保証されていたり、誰かが無条件に与えてくれたりするものではありません。成功への糸口になるというだけです。

僕も含め、第三者が教えてくれるのは「ヒント」や「手がかり」だけ。それは「答え」ではありません。なぜ唯一正しい「答え」ではないかといえば、あなたが求めている「答え」は、あなたが「行動した」結果にしかないからです。つまり、やってみないとわからない。逆にいうと、やってみてはじめてわかる。

「ゼロベースランニング・メソッド2.0」では、「パフォーマンスアップ」と「怪我をしない」は同一線上にある成果だと考えます。今は動きが硬い胴体も、辛抱強く続けることで必ず動き出します。職種も、性別も、年齢も関係ありません。やるか、やらないか？これだけです。

これからも、あなたが最高の笑顔でフィニッシュラインを迎えることができるよう、全力であなたのランニングがアクティベーションするのをお手伝いしていきます！

高岡尚司

著者紹介

高岡 尚司(たかおか しょうじ)



- ・ 1978年8月28日生(39歳)熊本県出身
 - ・ 1993年12月27日 第1回全国中学駅伝(熊本開催)にて小川中学校の選手として選手宣誓・第1区区間3位(総合4位)
 - ・ 1997年3月 福岡県私立大牟田高校 卒業(駅伝部、3年時は主将)
 - ・ 1998年4月帝京大学文学部史学科 入学／駅伝競走部 入部
 - ・ 2000年5月関東インカレ2部1500m準優勝
 - ・ 2005年4月 鍼灸あん摩マッサージ指圧師免許取得
 - ・ 2005年4月～2016年12月 帝京大学駅伝競走部トレーナー
 - ・ 2006年12月 合同会社エフエイト設立 代表社員就任
 - ・ 2010年9月 裸足で走り始める
 - ・ 2012年11月 湘南国際マラソンにて裸足で2時間45分39秒で走り、裸足フルマラソン日本記録を樹立
 - ・ 2013年8月 埼玉県行田市にある「きねや足袋株式会社」と「ランニング足袋・無敵」をリリース。日本発のベアフットランニングシューズとして販売中
- 年4月1日 熊本国府高校陸上競技部長距離ブロックコーチ就任。平日は熊本で選手のコーチング。

○現在の主な活動

- ・ 「ゼロベースランニング」普及活動(ワークショップ・講演会)
- ・ きねや足袋株式会社、ランニング足袋アドバイザー
- ・ ランニングシューズメーカー「ALTRA」アンバサダー
- ・ 熊本国府高校陸上競技部長距離ブロックコーチ
- ・ 治療院にてランナー向けの個人整体&稽古

無料で手に入れて下さい！



「マラソン後半、急激にペースダウンして
しょんぼりゴールした・・・」

「ランニングによる怪我で
走りたいのに走れない・・・」

もしあなたがそんなお悩みを
抱えているのなら今すぐ

「ゼロベースランニング・メールマガジン」

に登録して

あなたの走り方を見直してみましょう

メールマガジンにご登録いただくと

「**大腿四頭筋の激しい筋肉痛にならない走り方教本**」を

無料でダウンロードできます。

パソコンやタブレット、スマホでじっくり読んでください！

(ダウンロードの仕方は、登録後に送られるメールで確認してください)

ご登録は今すぐ、下のQRコードをスマホ・タブレットで読み取って下さい！

(登録は30秒ほどで簡単にできますよ)





「人間の足はこき使わないと、廃れます・・・」

この現実に、あなたも目を背けてはいけませんよ。寝たきりになったら筋力が落ちてしまうように、人間の体の機能は、使わないと廃れていくんです。

とは言っても、ハイスpekなシューズを使わないようにするというものではありませんよ。「適切な使い方を身につける」必要があるということです。

あなたがこれから先もずっとランニングライフを満喫したいのであれば、クッションがほとんどない「アクティベーション（活性化）フットウェア」を一足は持つようにしましょう。

ランニング足袋は、これ以上ないアクティベーションフットウェアです！

右のQRコードを読み込んで
今すぐランニング足袋の
オフィシャルウェブサイトをチェック！

