

ランニングによる怪我・故障を防ぐための新しいトレンドとは



ウォーミングアップ

走り始める前に必ず準備運動を行いランニングの際に受けるの衝撃を徐々に体に慣らしていくことが重要です。次の3つの分野を意識することで怪我のリスクを最小限に抑えることができます。：運動を行う際に求められる生体力学的（可動域）、神経生理学的（調整力・運動神経能力）および生理学的（エネルギー代謝システム）の重要性。

ランニングに出かける際には、まずは数分歩くことから始め、その後目標のペースに達するまで徐々にスピードを上げていきます。

次の3つのステップは、様々なスピードを統合した質の高いトレーニングを行うために重要なポイントです：

ステップ 1

15～20分間徐々にスピードを上げていくジョギングを行う。

ステップ 2

神経機能を再起動させる

1. 段階を踏んで機能的な動的ストレッチ（反動的）を練習する。（ファンクショナルドリルA-B-C-Dにより、その運動に望まれるスピードに到達するまで徐々に可動域を広げ、スピードを高める。）
2. 徐々に加速スピードを上げていく。
（30メートルの距離で理想のスピードまたはそれ以上に達するまで）

ステップ 3

理想的なエネルギー代謝システムを達成させる

望ましい走りの感覚を得るため最後の加速距離を伸ばす。

トレーニング前に柔軟性を高めるために行う静的ストレッチは、筋肉組織の収縮によりランニングフォームが大きく変化し、怪我のリスクを増大させたり、もしくはランニングフォームの効率が低下することが予測される場合のみ行う。

