

鉄則10ヶ条

1. 目標、夢を適切にサポートしてくれる人たちを身の回りにおく

トップアスリートから市民ランナーまでの全てのランナーは、医学面および指導面でアドバイスを受ける際に実際に資格を持ち、且つランナーの立場を理解できる専門家に行ってもらうことが需要です。このため、自らがランナーではない専門家（理学療法士、カイロプラクター、医師など）からの最終的な推奨事項を受け入れてはいけません。

2. 常にシンプルに考える

怪我の状態を悪化させたり、「過剰医療」に陥ったりしないように気をつけて下さい。改善が見られない治療・手術を繰り返すことは避けましょう。直ぐに足底装具（インソール）の使用を選択しないようにして下さい。靴底が平らで、地面の感触を感じられるシンプルなランニングシューズを使用して下さい。

3. 身体は適応します！

負荷が体の適応能力を超えない限り身体は適応します。オーバーユース障害は、身体の解剖学的構造（骨、腱、筋肉）が過重な負荷を受けることで引き起こされます。身体に新しい刺激を与える際は段階を踏んで取り入れなければなりません。（坂、運動量、強度、路面、靴...）

4. リズムがキーです！

ストライドの効率を最大にしつつ、地面反力、エネルギー損失および怪我を最小限に抑えるためには、170歩/分以上のピッチを維持することが好ましいです。質の高いトレーニング（インターバルトレーニング、レースペースでのトレーニング）は180～185歩/分の間で行いましょう。

5. ケニヤの地面

平らな地面（道路、トラック、トレッドミル）は非常に均一で、着地の際に受ける体への衝撃は常に同一になります。このような地面では、同じ様な負荷が身体に何度も繰り返され、それによりオーバーユース障害を引き起こす可能性が高まります。最良の地面は、クロスカントリーやトレイルランニングにあります。硬くて不規則な表面は、様々な動きが必要とされ、下半身に受ける負荷を適切に分散させることが出来ます。

6. ウォーミングアップ：あまり知られていない秘密

準備運動を行う際には、まずは徐々にスピードを上げていくジョギングを15～20分間行い、その後ファンクショナルな反動的ストレッチ(バリストック)を段階的に行い、体温を徐々に上げていかなければなりません。

7. ストレッチ：イエスでもありノーでもある！

トレーニング前の静的ストレッチは、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することで、怪我のリスクを増大させたり、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って下さい。

8. 身体はありのまま強靱

できるだけ頻繁に裸足で走ったり歩いたりすることは、身体が自然に衝撃吸収メカニズムを担う筋肉や腱を強化するための優れた方法です。安定感、固有受容感覚およびストレングスプログラムも怪我を防ぐための良い方法です。

9. 頻繁に走り、常に動く！

たとえ短時間であっても、週に4～6回ほど走ることが望まれます。怪我をしたとき完全に安静することが必ずしも最善の治療法であるとは限りません。できるだけ早くクロストレーニングを始めることをお勧めします。痛みを伴わない有酸素運動は回復時間を短縮します。

10. 食べ物が身体を作る/体と心

食べ物が身体を作ります……文字通り！品質、多様性、バランスは、運動選手の食事について語る時に最も重要なポイントです。楽しむこと、前向きな姿勢、健康的な生活習慣はすべて身体や怪我に直接影響します。