

# ケガ防げ 体チェック



走る  
笨



片ひざ立ちでバランスチェック。体幹やお尻の筋力が弱いと姿勢を保てない=富山市高田

富山マラソン（11月1日）まであと1ヶ月。練習は順調なので、ケガには十分注意したい。そこで、「コンディショニング」をテーマに、西能病院（富山市高田）が9月下旬に開いた富山マラソン参加者向けのセミナーに参加した。20~60代の男女35人と一緒に、体の弱点をチェックしてもらった。

**本番まで1ヶ月**

## 柔軟性は文句なし 体幹弱くフランク

まずは講義。同病院に隣接する整形外科センター西能クリニックの山田均院長が「ランニング障害の予防には、長距離走でもぶれな

い体づくりが必要」。本番までに出来ることとして、股関節などの可動域を広げる運動やストレッチ▽下肢（太ももやふくらはぎ）と

と対話し、わずかな異常にセンサーを研ぎ澄ますこ

もが大切」と山田院長。自分の体に関心を持つことと、センサーを研ぎ澄ますことが大切」と山田院長。自分が、コンディショニングの第一歩だ。

次は実技。6班に分かれ、1人ずつ理学療法士に柔軟性やバランスを見てもう。

太もも前部や裏側、付け根などの硬さをチェックしてもらい、「文句ないです」。日頃のストレッチの成果などふくらはぎや太もも裏の筋トラブルが多く、普段からのケアが大切という。一方で、バランスの方は苦い結果に。手を頭の後ろで組み、片脚立ちとベッド上で片ひざ立ちを左右交互に行うと、体がフランク

止められない。原因は、お尻の筋肉や体幹の深部の筋肉の弱さ。あまり意識してこなかった部分だ。静止状態でバランスが悪いため、走っている時はなおさら。このゆがみの積み重ねがケガにつながる。課題を知るいい機会になった。具体的なストレッチやトレーニング方法を聞き、熱心にメモを取る。会社員の南真琴さん（43）は「今まで私は流だったが、バランスや重心が重要だと気づけたし、体幹と股関節も意識出来るようになった」と収穫を得た様子。

帰宅後、早速、教わったトレーニングやストレッチを実践。当然、一朝一夕には変わらない。地味だが、継続あるのみだ。ケガしない、しなやかでタフな体を作るためには、走る以外の練習も大切にしないと。やっぱり、ランニングって奥が深い。

（竹田和博）