

ナチュラルランニングを始めよう

①フラットでしっかりとした路面を始めましょう

硬く整備された路面のほうが一定のリズムで走りやすくフォームを意識しやすくなります。正しくないフォームで着地した場合、身体は違和感を感じます。その際に柔らかい路面だとその違和感が薄れ正しくないフォームで走り続けてしまうかも知れません。

②短い時間から始めましょう

まずは短い時間からでOK。たった20秒でも十分です。ゼロシューズの素足感覚、開放感を感じながら走れたらそれはすでにナチュラルランニング！

③翌日の身体の調子を意識してみよう

走ってみた翌日の身体はどうでしょうか？どこかに痛みはありませんか？痛みを感じている箇所には何か負担がかかっているのかも。痛みの場所、左右差など体が教えてくれる正しくないフォームの要因を意識しながらまた走ってみましょう。

※「痛み」に関して

着地の衝撃が痛いと感じる場合は歩幅を狭くするなど調整してみましょう。痛みが筋肉痛や張りなど**筋肉**なのであれば適切なケアで回復させることが可能です。運動後のケアも大切です。また筋肉はトレーニングを継続することで強くすることも可能です。膝や腰などの**関節**に痛みがある場合は姿勢の崩れやオーバーワークの可能性も。関節周りの筋肉をしっかりケアし無理のないペースで進めてみましょう。休息も必要です。その違和感に早く気付けるのもナチュラルランニングの強みです！

④気持ちよく楽しく走ろう！

シンプルですが一番大切なポイントです。「痛い」「つらい」まま走っても楽しくありません。自分の身体を無理なく自然に動かして楽しく走ることが一番。③で感じた違和感や痛みを感じず「気持ちよく」「楽しく」走れるフォームを探しながら走ってみましょう！

ナチュラルランニングのポイント

①フォアフットもしくはミッドフットでの着地を心がけよう

着地は足の中足部付近で行うようにしてみましょう。かかとで着地をすると衝撃が大きくなりバランスも崩しやすくなってしまいます。踏み出す足の足首が自分の膝よりも前に出ていかないように意識してみましょう。

②足は踏むのではなく「置く」

着地する際は強く踏み込むのではなくやさしく「置く」ような意識で行ってみましょう。強く踏み込んだほうがバネが生かされると思われがちですが、踏み込むことで足は伸び切った状態になりバネを生かしきれない姿勢となり、次の動作にも移りにくくなってしまいます。

③脚を持ち上げよう

前に進む際に地面を強く蹴り出すのではなく、足を前に持ち上げるように意識してみましょう。「蹴って、上げて、踏む」よりも「持ち上げて置く」のほうが動作的にもシンプルで無駄な筋力も必要とせずロスの少ないナチュラルな走りに近づきます。

④回転数を上げていこう

「持ち上げて置く」というシンプルな動作にすることで自然と足の回転数は上がってくるはず。大股よりも小股で走ったほうが大きな体重移動や上下動を少なくすることができ、バランスを崩すリスクも軽減。カラダの負担を抑えることができます。回転数を上げリズムカルに走ってみましょう。素足感覚のゼロシューズなら自分の足音も自分の身体を通して聞こえてきます。

⑤リラックスして楽しむことを忘れずに！

色々ポイントはありますが、考えすぎても楽しくありません。自分の足を信じて、足からの声聞こえるようにリラックスして楽しく走りましょう！

