

ランナーが抱える痛み No.1 は「膝痛」 膝痛改善のためにやるべきなのは「ふくらはぎのストレッチ」

全国 39 都道府県 1016 名のランナーを対象とした臨床結果を公開

主婦の友社は4月20日（金）、全国39都道府県1000人以上の臨床データに基づき、すべてのランナーが痛みや悩みなくランニングを最高に楽しむための原理原則と具体的な行動方法について記した書籍『ランニングの成功法則』（著者：株式会社ランナート代表 木村誠）を発売します。書籍刊行にあたり、「RUNART 足の治療院—駒沢公園—」に来院された悩みを抱えるランナーの臨床データをご紹介します。

【臨床データのポイント】

- ランナーが抱える痛み圧倒的 No.1 は「膝痛」（1259 中 535 / 42.5%）
- 膝痛のなかでも特に腸脛靭帯炎（ランナー膝）が No.1（23.6%）
- 2位の「足底の痛み」わずか 7.1%

【臨床の概要】

- 期間：2015年12月～2018年1月
- 方法：RUNART 足の治療院—駒沢公園—来院者への問診
- 有効臨床数：1016名の患者の1259の主訴
- 内容：足部のアライメント（骨配列）の専門評価と、痛い身体箇所への問診

【臨床データの趣旨】

■ランナーが抱える痛み No.1 は「膝痛」、「ランナー膝」^[1]

全国39都道府県から悩みを抱える患者が来院する「RUNART 足の治療院—駒沢公園—」では、膝の外側が痛む「ランナー膝（腸脛靭帯炎）」を発症されている患者が全体の23.6%と最も多く、全体の約42%の患者が「膝の痛み」を抱えて来院されました。

■痛みを抱える部位ランキング 3位まで「膝」が独占、4位以下を大きく引き離す

1位：膝外側 23.6%、2位：膝内側 10.4%、3位：膝全体 8.5%、と膝全体で 42.5%であり、4位：足底 7.1%、5位：足首 5.5%、6位：アキレス腱 5.3%、7位：5.2%となっています。

（参考）日本全国で全ランナーの約6割が痛みを抱えている

株式会社アールビーズが毎年実施・公開している「ランナー世論調査 2017」^[2]によると、ランナーの63%以上の方がランニングによる痛みを抱えています。約6割のランナーがいまだに痛みを抱えているのが実情です。

[1]主に膝の外側がランニング中や、ランニング後に痛くなる症状です

[2] 1万人以上のランナーを対象にしたアンケート調査

（出典：<https://runnet.jp/project/enquete/2017/result/02.html#q28>）



本件に関するお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 企画・プロモーションユニット TEL : 03-5280-7577 pr@shufutomo.com

1259の主訴の内訳

分類	主訴	件数	%
膝	腸脛靭帯（ちょうけいじんたい）	297	23.6%
膝	膝内側	131	10.4%
膝	膝全体	107	8.5%
足部	足底	90	7.1%
足部	足首	69	5.5%
足部	アキレス腱	67	5.3%
その他	腰部	65	5.2%

【ランナーが抱える膝痛問題の解決策】

ランナーが膝痛を引き起こす主たる原因は「ランニング時に膝が内側に入ること（ニーイン）」ということが判明しています。「ニーイン」の原因としては「**足部の過回内（オーバープロネーション）**」「**臀筋群（おしりの筋肉）の弱化**」「**足首（ふくらはぎ）の硬さ**」が考えられます。

また、「RUNART 足の治療院-駒沢公園-」では来院患者の9割以上が「ふくらはぎが硬い」こともわかっています。自分で気軽に行える対策が「ふくらはぎのストレッチ」です。

書籍『ランニングの成功法則』では、**足首の硬さを解消する「ふくらはぎのストレッチ」のほか、足部の過回内（オーバープロネーション）を防ぐためシューズとインソールの選び方、「臀筋群（おしりの筋肉）の弱化」対策のための「いつでも、どこでも、誰でもできる」トレーニング方法などをわかりやすく解説**しています。

【本書の概要】

タイトル：ランニングの成功法則

著者：木村 誠

価格：本体 1300 円 + 税

発売日：2018年4月20日

ISBN：978-4074313907

【著者プロフィール】

木村 誠(きむらまこと)

1986年生まれ。株式会社ランナート代表取締役。ランナーサポートブランドRUNART代表。

全国39都道府県7カ国から痛みに悩むランナーが集結するRUNART 足の治療院-駒沢公園-を運営する。オープンから2年間で1000名超が来院、のべ5000名以上の目標達成をサポートしている。根本原因を深く掘り下げわかりやすく伝える指導スタイルはビギナーランナーより絶大な支持を得ており、配信するYouTube動画は100万回超の総再生回数を記録。ランニング業界初のオンラインサロンマラソン大学では学長を務める。

“日本に足科を”をビジョンに掲げるあしか協会の医療・フィットネスの専門家チームと共同設立し足に悩むひとをゼロに近づけるために業界を横断し活動している。自身は陸上競技未経験ながらラン歴3年半でフルマラソン2時間台、砂漠250kmマラソン走破を果たす。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 企画・プロモーションユニット TEL：03-5280-7577 pr@shufutomo.com

◆「ふくらはぎのストレッチ」 書籍『ランニングの成功法則』より

ふくらはぎストレッチ

効果

- ①腓腹筋の柔軟性アップ
- ②足首の可動域アップ

回数

20秒以上(~60秒)

実施タイミング

ランニング後

片足を大きく後ろへ引き、上体を前傾させる。後ろ足のアキレス腱からふくらはぎにかけて伸び感を感じればOK。「壁に手をつく」が最大のポイント。後ろ足はつま先をまっすぐにしかかとをつける。



NG

- ・つま先が外に向く
- ・かかたが浮く
- ・反動をつけてしまう

POINT

- ・壁に手をつく
- ・かかとをつける(後ろ足)
- ・つま先まっすぐ(後ろ足)

本件に関するお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 企画・プロモーションユニット TEL : 03-5280-7577 pr@shufutomo.com