

－ランニングフォームに関する実証実験結果－

初心者ランナーの半数以上が“歪みランナー”！？ さらに“歪みランナー”の約半数は身体の歪みに自覚なし 足元の改善がランニングフォームの改善につながる

専門家も“歪みランナー”の増加とインソールの必要性を指摘
個々で違う足の形に合わせたカスタムメイドのインソールを

笹川スポーツ財団による調査「成人のジョギング・ランニング実施率の推移」によると、近年の健康志向の高まりに伴い、スポーツ人口が全年齢において増加傾向にあると言われていています。また、2020年に控えている国際的大型スポーツイベントに向けたスポーツ庁の様々な取り組みも影響し、その実施率は今後も上昇することが予想されています。そこで、ひとの身体活動をサポートする商品を製造・販売する日本シグマックス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：鈴木洋輔）は、男性17名、女性14名、計31名の“初心者ランナー”を対象に「ランニングフォームに関する実証実験」を実施いたしました。

<調査結果サマリー>



1. 初心者ランナーの半数以上が“歪みランナー”！？ さらに“歪みランナー”の約半数は身体の歪みに「自覚なし」

- ・実験を監修したトライアスロンコーチの中島靖弘氏により、被験者の**50%以上**が「足首、膝、股関節、腰などにいわゆる歪みがあり、その影響でランニングフォームに悪影響を及ぼしている」と指摘された。（図1）
- ・しかし、そのうち約半数が「自身の身体の歪みに自覚なし」と回答しており、無意識のうちに“歪みランナー”になっていることが判明（図2）



2. ランニングシューズ選びでもっとも重要視しているのは、 1位「フィット感」、2位「クッション性」 しかし、本当にフィットしたシューズを見つけるのは至難の業…？

- ・ランニングシューズを選ぶ際に重要視する点について、アンケート回答で一番多く挙げられたのは「**フィット感**」、次いで2位が「**クッション性**」（図4）
- ・多くのランナーが「フィット感」を求めている一方で、実際には**“歪みランナー”**が半数以上を占めていることから、「適切なシューズ選び」に追加して改善策を考えなければならないという結果が明らかに



3. ランナーアンケートから判明！走り始めたきっかけ第一位は「ダイエットのため」 「おひとりラン」派、「夜ラン」派が多数を占める

- ・ランニングを始めたきっかけとして、もっとも多かったのは30%で「**ダイエットのため**」（図6）
- ・男女問わず9割の人が「おひとりラン」派。ランニングの時間帯としては「**夜ラン**」派が圧倒的多数を占めている（図7）

<実験概要>

実験目的	: ランニングフォームについての実証実験	調査日	: 2018年8月25日（土）
実験方法	: 映像によるフォームチェック、足圧計測、アンケート	調査機関	: シグナル
対象情報	: 月20km程度のランニングを週1～2回行っている 30代～40代男女31名（男性17名、女性14名）		

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【日本シグマックス調べ】とご明記ください。



1. 初心者ランナーの半数以上が“歪みランナー”！？ さらに“歪みランナー”の約半数は身体の歪みに「自覚なし」

本実証実験を監修したトライアスロンコーチの中島靖弘氏によるランニングフォーム診断では、全被験者の**半数以上**が「足首、膝、股関節、腰などにいわゆる歪みがあり、その影響でランニングフォームに悪影響を及ぼしている」と指摘しています。（図1）

しかし、そのうち約半数が「自身の身体の歪みに自覚なし」と回答しており、無意識のうちに“歪みランナー”になってしまっていることが本実験により判明しました。（図2） 日常生活の姿勢の悪化や癖による筋肉バランスの悪化などがその原因とされており、歪みから生まれる身体のアンバランスさが走動作にも悪影響を及ぼすほか、ランニング時の疲労に大きく影響すると言われています。

また、被験者へのアンケートによると「ランニング時に疲れやすい / 痛む部位」として最も多く挙げたのが「膝（53%）」という回答で、**身体の土台となる足元の歪み**（足部アライメント異常）が、「膝」や「腰」を含む**身体全体の歪みの原因**になっていることが分かりました（図3）。健康のために行っている人も多いランニングですが、実は知らないうちに足元のバランスが崩れており、さらに、その事実気づいていないランナーが多いという結果が出ています。

図1 被験者30名のうち、足、膝、腰などの歪みありと診断された人

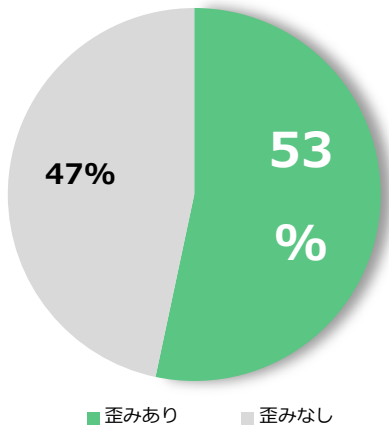


図2 「歪みあり」と診断された人のうち、「身体の歪み」に自覚のない人

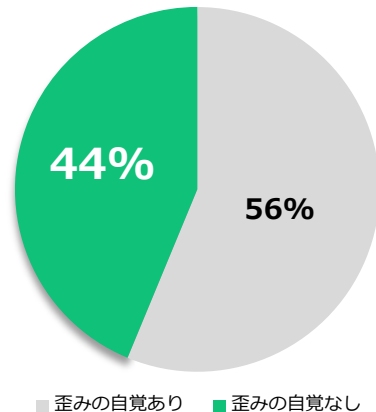
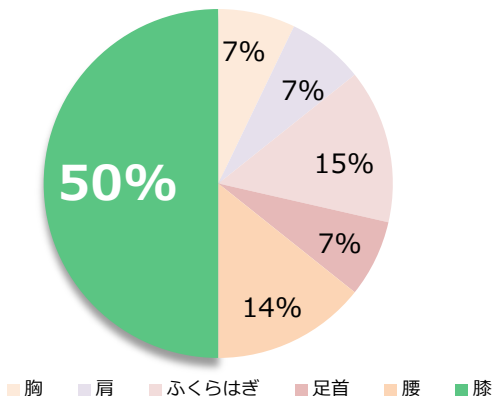


図3 ランニング時に疲れやすい / 痛む部位は？



中島コーチからひとこと①



ランニング動作の中で、着地の瞬間は**体重の3~4倍**の負荷がかかると言われています。歪みによるフォームの悪化で、その負荷は本来かかるべく方向ではない方向に力が加わり、**筋肉、関節への負担を大きく**します。



2. ランニングシューズ選びでもっとも重要視しているのは、 1位「フィット感」、2位「クッション性」 しかし、本当にフィットしたシューズを見つけるのは至難の業…？

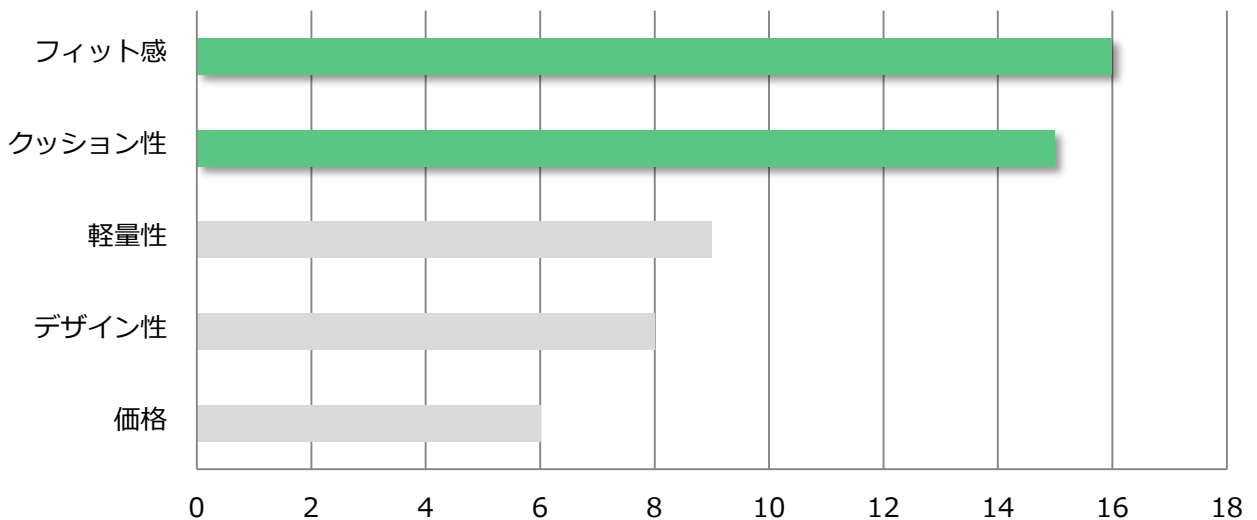
ランニング時の「キモ」となるランニングシューズを選ぶ際に重要視する点について、アンケート回答で一番多く挙げられたのは「**フィット感**」、次いで「**クッション性**」が多く挙げられました。(図4)

多くのランナーが「フィット感」を求めている一方で、実際には“歪みランナー”が半数以上を占めていることから、専門店でアドバイスを受けてシューズを購入する必要性とその改善策を講じる必要があるという結果が明らかになりました。さらに、トライアスロンコーチの中島氏は「動きのクセや姿勢の悪化による身体の歪み、遺伝や骨格の問題による身体の歪みをストレッチングや体幹トレーニングなどで矯正することが理想だが、それらによる改善にも限界がある。」と指摘しています。

しかし、同氏は「自分の足型に適したシューズを選ぶことに加え、**ランニング用のインソール**を効果的に取り入れることは、足元の歪み(足部アライメント異常)だけでなく、その他の歪みによる身体全体への負担を軽減し、**フォームの改善や走行時の快適さにつながる**」ともコメントしています。

図4

ランニングシューズを選ぶ際に重要視するのは？(複数回答)



中島コーチからひとこと②



シューズ選びの際は**安定感**が大切。シューズに足を入れるだけでなく、少しの距離でも走ったり、片足でジャンプしたりすることがポイント。インソールを入れてからそれらを行うだけでも違いを感じられます。



3. ランナーアンケートから判明！走り始めたきっかけ第1位は「ダイエットのため」 「おひとりラン」派、「夜ラン」派が多数を占める

被験者へのアンケートによると、「ランニングを始めたきっかけ」として、もっとも多かったのは30%で「**ダイエットのため**」であることが明らかになりました。（図5）次いで「健康のため」が27%と、健康志向の高まりとランニング人口の増加にはやはり深いつながりがあることがうかがえます。

また、男女問わず「**おひとりラン**」派が回答者の90%を占めているほか（図6）、ランニングの時間帯については「**夜ラン**」が圧倒的に人気であることが判明しました。（図7）

図5

ランニングを始めたきっかけは？（複数回答）

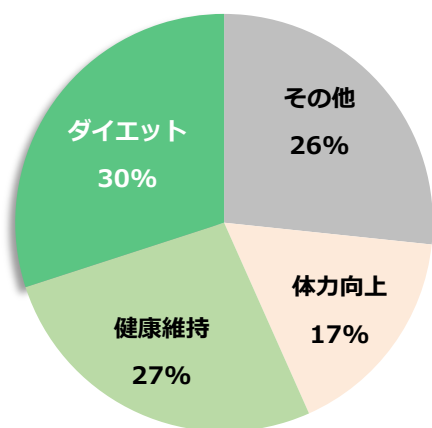


図6

ランニングをする際は一人で走っていますか？

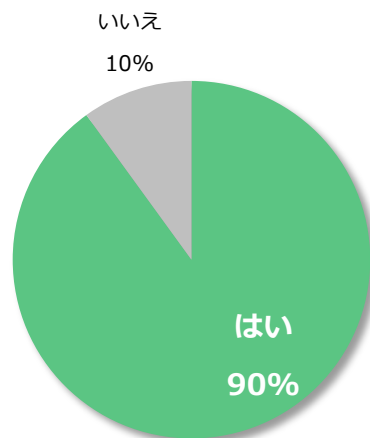
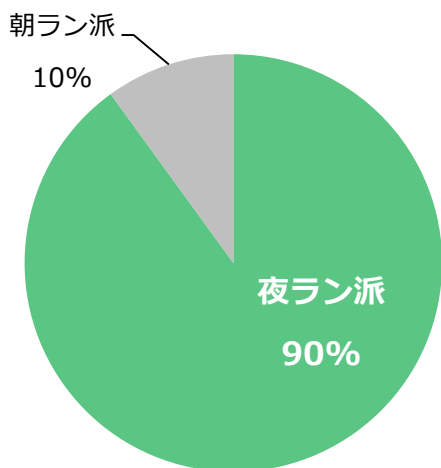


図7

ランニングをする時間帯を教えてください



中島コーチからひとこと③

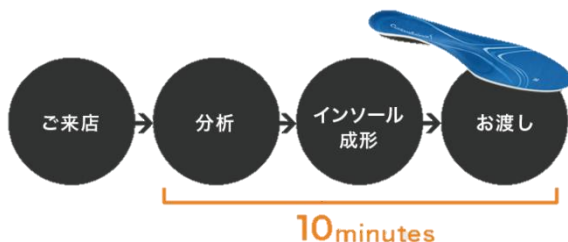
ダイエット成功のポイントは、「**継続させる**」こと。しかし、ある一部の筋肉が疲労したり、関節に痛みがあるとその継続を妨げます。また、暗い道ではちょっとした段差で転倒する可能性も高いため、**着地時の安定性**はとても大切なポイントです。

CustomBalance

抜群のフィット感で理想に導く自分だけのインソール「カスタムバランス」

足元の状態を把握していただくことが、身体のバランスや障害予防の意識を高めることに大きくつながります。「足元からサポートする大切さ」をより多くの皆様に知っていただくために、カスタムバランス取扱店舗では独自のシステムによる足の無料分析を実施しております。ご自身の足のタイプと実際の動き（傾き）、それらが身体に与える影響について知っていただいた上で、あなただけにフィットするインソールをご提案しています。

カスタムバランスができるまで



商品イメージ



サポート力やクッション性がそれぞれ異なるため、スポーツ種目に合わせてモデルの選択が可能です。

カスタムバランスの効果

アライメントの異常が負荷を増大

足が内側に過度に傾くオーバープロネーションや、外側に過度に傾くオーバースピネーションは、足首を安定させる筋肉や腿、靭帯に対する負荷を増大します。



オーバープロネーション スピネーション

カスタムバランスによるサポート

カスタムバランスにより、足裏のアーチなどのアライメントを適切にサポートすることで、足の傾きをより負荷の少ないニュートラルな状態に導きます。



中島コーチからひとこと④



10人いれば足型はそれぞれ異なり、同じ人でも**左右の形に差がある**ことも。足元の安定は、膝、股関節、腰にも良い連鎖を与えて負担を軽減するため、**それぞれの足にあったインソールを作ること**は有効だと言えます。ランニングフォームの改善とともに、疲労の軽減という面からもカスタムメイドのインソールは足元からの改善策としておすすめです。

■カスタムバランス取扱店舗 *2018年10月現在

<https://www.custombalance.jp/shop/>

取り扱い店舗は481店舗まで拡大しています。

■カスタムバランスHP

<https://www.custombalance.jp/>

監修者情報

中島 靖弘（ナカジマ ヤスヒロ）

湘南ベルマーレ スポーツクラブトライアスロンチーム ヘッドコーチ



本実験における総評

「走る」という動作は誰にも教わずに行っている人がほとんどですが、その動作には多くのコツがあり、特にマラソンやランニングなど前に進むためだけに動きを集中させる場合、横方向へのブレやブレーキをかける動作を減らす事でランニング時の快適性が大きく変わってきます。

ランニングフォームへの悪影響の原因のほとんどは、姿勢や動きの“癖”です。これらを改善するためのストレッチングやエクササイズを走ることと並行して続けることが大切ですが、ランニング中のオーバープロネーションなど遺伝や骨格上の特徴によるものはストレッチングやエクササイズでは解決することが難しいと言われています。

人それぞれ違った形をしている足型に合ったインソールを使用するなど、有効かつ新たなソリューションを導入してみることで走行動作の改善、ひいては快適なランニング体験につながるケースが多いので、初心者・ベテラン問わず、良いと思ったものはどんどん試してみてください。特に体力、技術の低い初心者ほどカスタムバランスは使うべきです！」

ご取材調整可能事項

- 中島 靖弘氏への取材
 - カスタムバランス担当者への取材
 - カスタムバランス設置店舗への取材
- ※その他事項に関しましても、要相談となります。

カスタムバランスについて

日本シグマックス株式会社は1973年の創業以来整形外科分野にて医療器材を供給。2009年にフィンランドのFootbalance System社により開発された「カスタムバランス」を導入。「カスタムバランス」ではご自身の足のタイプと足の機能等について、独自のシステムで分析をすることができます。そしてわずか10分で一人ひとりの足に合わせたインソールの作成が可能。抜群のフィット感、優れたクッション性で様々なスポーツをサポートします。