

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.45

今年も始まって早くも1ヶ月が経ち2月になりました。さて今回のお題は「**ランナー膝**」です。

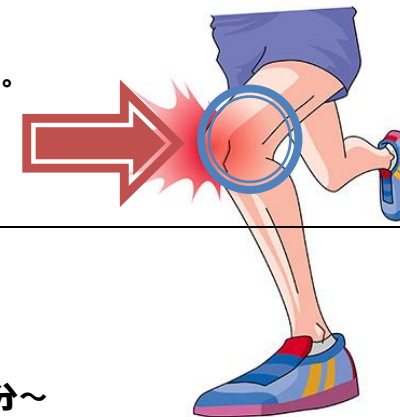
ランナー膝とは**ランニングの際に膝の外側が痛くなる症状**の事です。太ももの外側にある腸脛靭帯が膝の外側（大腿骨外側上髁）と擦れることで炎症を起こしてしまう症状です。一番の原因は**走り過ぎからくる膝の過使用（使い過ぎ）**と言われています。

痛みの症状としては、①前兆として走っていると**太ももの外側やお尻に違和感**が出てくる。②徐々に**膝の外側に痛み**が変わる。
③ある**一定の距離を走ると痛み**がでる（痛みの出ない時もある）④また走ると**痛みが出るを繰り返す**などがあります。

発症の原因としては、①**ウォーミングアップの不足** ②**筋肉の柔軟性の低下** ③**ランニングシューズが適切でない**
④**傾斜のあるところを走り過ぎ** ⑤**下肢のアライメントの異常（O脚など）** ⑥**急激な練習や走る距離の増加**などがあります。

ランナー膝を改善するには①**大腿筋膜張筋のストレッチ** ②**中殿筋のトレーニング**などがお勧めです。
また、**ウォーミングアップ・クールダウン**をしっかりと行うことや**自分の足に合ったシューズ**を選ぶのも重要です。

しっかりと準備と予防を行い楽しいジョギング・ランニングを行いましょう！！



～お知らせ～

- ・ **2月24日**よりノルディックウォーク教室が始まります。
3月の3日・10日・17日・24日の全5回です。
1回からでも参加できますのでぜひスタッフに声をかけてください。
- ・ **3月1日の日曜日**に運動生理学の教室を開催します。
今回は「**フコの指導者から学ぶダイナミックストレッチ**」です。
練習前や試合前にぜひ取り入れて欲しい内容となっています。

～2月の予定～

- ★利用者講習会
①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は40分程度を予定しています。
※**毎週日曜日の講習会は10時30分がお休みとなります**
- ★ランニングコースが利用できない日
2月1日・7日・8日・11日・14日・15日・21日・28日
※**予定は予告なく追加、変更になる場合があります。**
詳細はスタッフにお尋ねください



