

2014年2月18日

日本シグマックス株式会社

走る距離とケガへの不安は反比例？ 市民ランナーの理想のランニングフォーム

【調査概要】

ランナーの身体を支えるザムスト(日本シグマックス)では、ランニングブームによって急増するランナーの実態調査の一環として、「ランニングフォーム」に関する意識調査をWEBにて行いました。

【有効回答数】

男性:7028名(20代:325名、30代:1443名、40代:3061名、50代:1775名、60代以上:424名)

女性:1799名(20代:158名、30代:547名、40代:739名、50代:314名、60代以上:41名)

【調査内容】

実施者:日本シグマックス株式会社

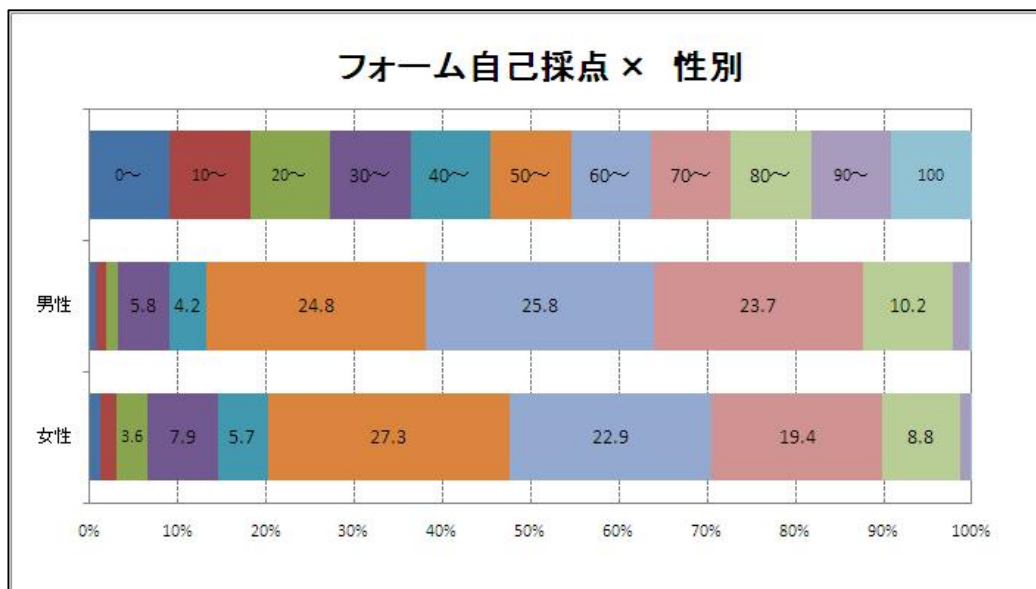
調査期間:2013年12月4日~11日

回答者数:全国のランニングを日常的に行っている男女8827人

調査方法:インターネット

◎トピック1 女性は男性よりもランニングフォームに不満

自分のランニングフォームに対する評価を100点満点で聞いたところ、女性の平均点が55.3点に対して男性は59.0点となりました。男性で最も多いのが60点台に対し女性は50点台であり、20代から50代まで男性の方が高い傾向があります。これはランニングのレベルによらない傾向で、全体的に女性の方が自分のランニングフォームに厳しい見方をしているようです。

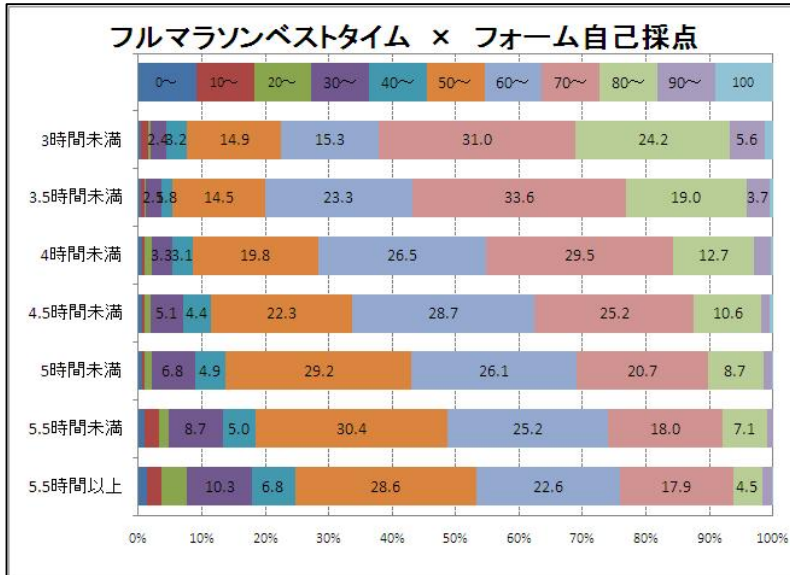


性別・年代別 ランニングフォーム自己採点(平均)

	合計	20代	30代	40代	50代	60代以上
全体	58.3	56.8	56.7	58.3	59.4	61.2
男性	59.0	58.1	57.8	58.9	59.9	61.0
女性	55.3	54.2	53.7	55.8	56.8	62.9

◎トピック2 結果良ければ全てよし?～記録こそが満足度への道

ランニングフォームに対する自己評価について、フルマラソンを走ったことがあるランナーのベストタイムごとに点数を見ると、タイムが速い人ほどフォームに対する評価が高く出ています。ランニングはコツコツと練習を積み重ねるスポーツですが、タイムが向上することが自分の進歩を感じるきっかけであり、結果が出た＝フォームが向上した、という気持ちが強くなるようです

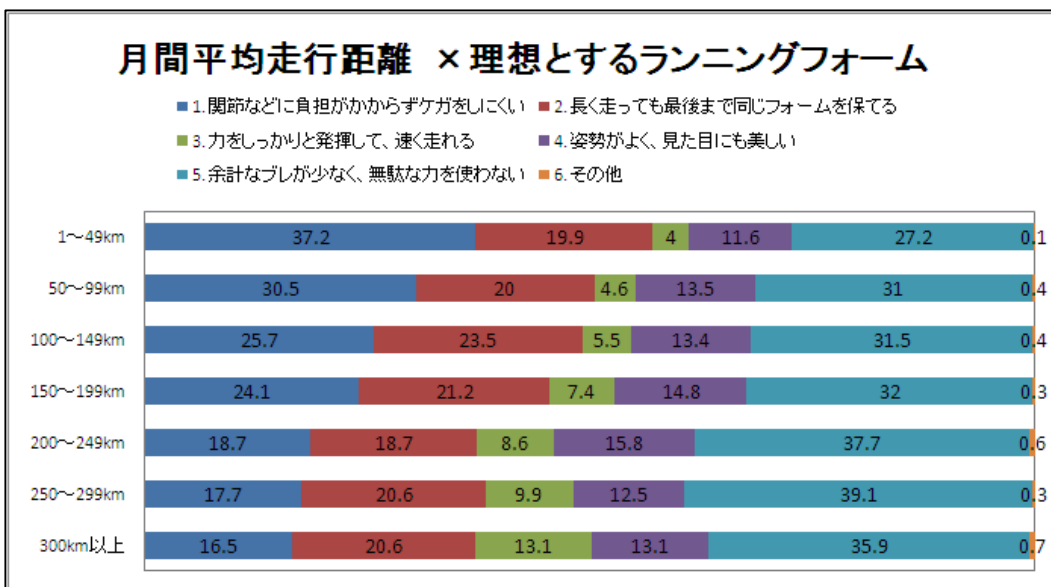


	全体	3時間未満	3.5時間未満	4時間未満	4.5時間未満	5時間未満	5.5時間未満	5.5時間以上
平均点	58.3	67.1	66.1	62.4	60.3	57.9	55.0	52.9

◎トピック3 走る距離と理想のランニングフォームのねじれた関係

理想とするランニングフォームについて、月間の平均走行距離(練習、大会含む)ごとに比較してみました。ランニングにおけるケガのほとんどは、一般にオーバーユース(走りすぎ)が原因ですが、走行距離が少ない人ほどケガをしにくいことを重視しているという逆転現象が起こっています。

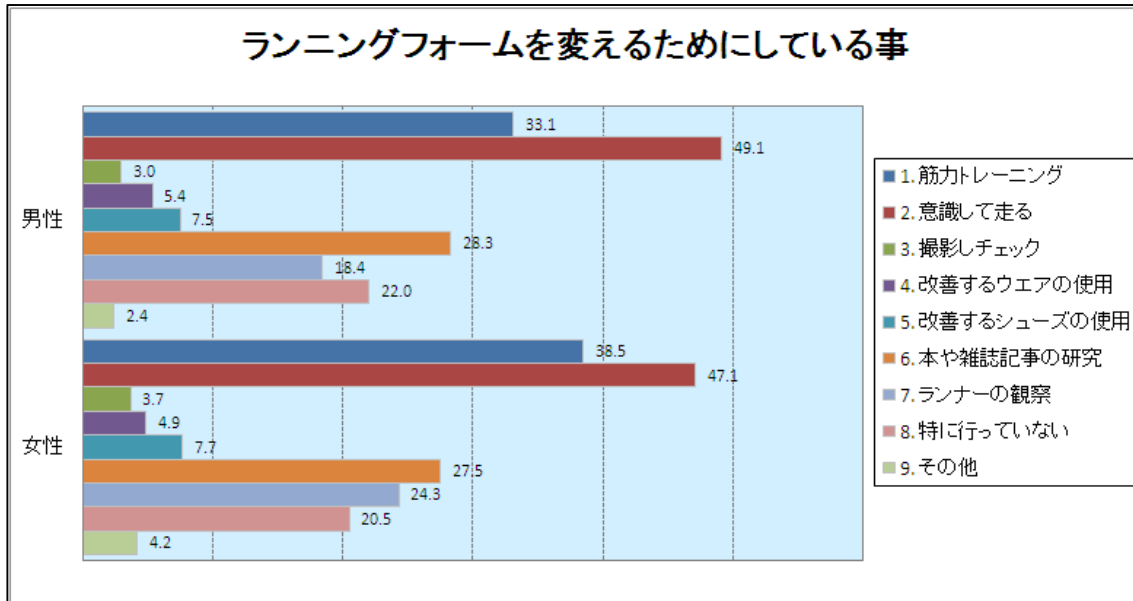
トレーニングによって筋力がついたり、走りこんで自分の限界を知ることによって、走行距離を伸ばせるようになるのかもしれませんが。



◎トピック4 自分のフォームを客観的に見れていないランナーが多い！？

ランニングフォームを変えるためにしていることは、という質問に対して、半数近くの人が「フォームを意識して走る」と回答。「長時間走っている時に何を考えているの？」というのはランナーが聞かれる質問の一つですが、多くの人が走り自体のことを考えながらランニングしているようです。

本や雑誌記事を読んだり(28.1%)、他のランナーの観察をする人(19.6%)の数に対して、自分の走る姿を撮影して自分でフォームチェックする人はたったの3.1%にとどまっています。『人の振り見て我が振り直せ』ということわざがありますが、自分のフォームを人のフォームと比較すれば、より問題を見つけることが出来るはず。最近ではスマートフォンでも簡単に動画が撮影できるようになっていますし、中にはランニングフォームをチェックできるアプリも出ているので、試してみるのもいいかもしれません。



ランニングフォームは、ランニングエコノミー(ランニングの効率性)を決める大きな要因ですが、フォームを改善するという観点でアイテム(ウェアやシューズ)を選んでいる方はまだまだ少ないようです。ザムストから発売しているサポートウェア「Z-20」は、パワーガイド設計が筋肉をサポートし、姿勢に働きかけることで正しいランニングフォームに導く、新発想のコンプレッションウェア。「ザムスト Z-20」を着るだけで適度に胸を張った姿勢に導き、ねじれを抑えた安定したフォームを実現することが、実験にて検証されたランニング専用的高機能ウェアとなります。(詳細な検証結果はWEBでも見ることができます。→ <http://www.zamst.jp/run/report/index.html>)

「ザムスト Z-20」は全国のスポーツ店で販売する他、目前に迫った東京マラソンEXPO2014でもザムストブースを出展します。試着して実際にその効果を感じ、スタッフからのアドバイスを受けられるいい機会なのでぜひお越しください。

関連商品ウェブサイト:『ザムスト Z-20』

<http://www.zamst.jp/run/products/z.html>

