

**健康・スポーツメーカーのファイテンが
ランナーのケガを予防するセルフボディケアを中心とした
情報WEBサイト「ランニングライフ」をリニューアル！**

■ファイテン・ランニングライフ

<http://www.phiten-runninglife.com/>

健康・スポーツ・美容商品を製造販売するファイテン株式会社（京都府京都市、代表取締役：平田好宏、<http://www.phiten.com/>）は、2012年9月3日に、ランニングに役立つ情報をお届けするWEBサイト「ファイテン・ランニングライフ」をリニューアル公開致しました。

ファイテンは様々なスポーツ界のアスリートをサポートしていますが、そのコンセプトはあくまでも「選手の健康をサポートする」ことにあります。ただ商品を提供するのではなく、アスリートのケガを予防するためのボディケア術の提案をし、プレイのパフォーマンスを高めるためのサポートを行っています。

この培ってきたノウハウをランニングライフに活かして、「ケガの予防のためのセルフボディケア」と「自宅でできるスロートレーニング」といった2大コンテンツを制作しています。初心者からタイムを狙うすべてのランナーの皆様が手軽に実践でき、ケガのない身体づくりができ、ランニングライフをより楽しんでいただけるようにと思いをこめて情報発信をしていきます。また「リラックス&ラン」をテーマとした、ランニングライフをサポートするためのファイテン商品も紹介しています。



【主なコンテンツ】

《けがは自分で予防する！セルフボディケア》

ランニング愛好者が増える一方で、走ることによる「ケガ」（ひざ痛や腰痛等）を抱えているランナーが多くなっています。ランナーは違和感を感じながらも走り続け、痛みが出てきて、どうしようもない状態になってから接骨院や整形外科などに行くことが実情です。しかし、違和感や痛みによって走ることができなくなった時には、積み重なった負担によって身体が悲鳴を上げている状態でもあり完治までには時間がかかります。このようにケガをすると大好きなランニングも楽しくなくなってしまいます。だからと言ってケガ対策にプロ選手のように専属トレーナーをつけることもなかなかできることではありません。

ファイテンはこのランニングによって起きているケガの実情に対して、「セルフボディケア」というケガ予防策をランナーの皆様提案しています。セルフという言葉の通り、トレーナーは自分自身です。虫歯の予防をするために私たちは毎日歯を磨いています。それと同様に、ランニングによるケガや疲れの蓄積を予防するため、1日の疲れを自分で「その日にケア（予防）」していきます。日々、自分の手で自分の身体を触ることによって、自分の身体の状態を知ることができます。左右どちらの筋肉が硬くなっているのか？様々な身体の状態を確認して疲労や張りのあると思われる部分のストレッチやセルフマッサージやテーピングなどでケアをしていく。ファイテンのトレーナー陣が、即実践できるセルフボディケアの方法をランニングライフで紹介をしていきます。



《自宅で出来る、走れるカラダづくり スロートレーニング》

スロートレーニングとは、筋肉の発揮張力を維持しながらゆっくりと動作するレジスタンス（抵抗）運動の一つの方法です。軽めの負荷であっても、ゆっくりと動作することで大きな筋肥大・筋力増強効果を得ることができます。関節や筋肉にかかる負荷が小さいことから、安全に行える効果的なトレーニングとして期待されています。

ランニングは走る練習をするだけではなく、筋力トレーニングをプラスすることで身体の軸も安定し走力があがります。ジムでトレーニングをする時間がない方も、器具を使わず、時間があるときに自宅にて簡単にできるのがスロートレーニングの魅力です。自分の体重を利用してゆっくり負荷をかけるトレーニングは1日10分、週2回から始められるエクササイズです。「ランニング」のパフォーマンスの向上やケガ予防はもちろん、ダイエット効果も期待できます。



《トップアスリートをサポートするプロのトレーナーに直接聞いてみよう》

趣味で走っている市民ランナーから記録に挑むアスリートランナーをサポートしているファイテントレーナー陣と国家資格を持った治療家チームが、「ランナーの質問」に「直接」答えていきます。ただ一方的に、よくある質問等をまとめるのではなく、特にトレーニングのこと、身体のケアについて、ランナー一人一人質問に対応していきます。

《今月の注目商品》

現役時代にファイテン所属選手であった高橋尚子さんをはじめ数多くの走るタレントさん、市民ランナーから大学駅伝選手やプロのランナーまで愛用されているファイテン商品を紹介

「リラックス&ラン」をテーマに、走ることにプラスになるファイテン商品をピックアップして紹介していきます。新商品のモニタープレゼント企画なども行います。

