



## 『吠える監督』長崎康範が教える

### 実践

## ランナーのための筋カトレーニング

『吠える監督』がこの23年間実践してきた筋カトレーニング方法を紹介

### 筋力を高めることがスピードをつける近道

自己ベスト更新、表彰台も夢ではない。

### 関節周囲の筋肉を強くすることで、関節を障害から守る

ランニングを生涯の友として、長く走り続けよう。



ランニングトレーニングに筋トレを組み込むのは今や常識

ランナーズ体形を維持しながら、筋肉を強くすることは可能

ランニング練習、栄養補給とセットで、筋トレ法を考えよう

編集者注：長崎さんは現在は『監督』ではありませんが、チーム内では『吠える監督』と呼ばれていますので、ここでは、その愛称をそのまま使っています。

# はじめに

## ランナーと筋カトレーニング

### ① ランナーも筋トレが必要

長い距離を速く走るには強い筋肉が必要です。故障しないためにも強い筋肉が必要です。しかし、日々走っているだけでは筋力の増加は難しく、それどころか、加齢によって筋力が徐々に低下してしまいます。それで、ランニングではカバーできない部分を補うために、筋トレが必要になります。

### ② ランナーズ体形を維持しながら、筋力を強くすることは可能

筋トレをすることで、すぐに筋肉量が増えるわけではなく、筋肉量は変わらずに、先ず、筋肉が強くなります。その後、負荷を増やして、筋トレを続ければ、筋肉量が増えていくことになります。

#### a. 現時点で自分の望む筋肉量がある人

今ある筋肉を最大まで強くする筋トレを行えば十分です。

#### b. ランナーとしてももう少し筋肉量を増やしたい人

現在非力ですので、弱い負荷でしかできません。少しずつ負荷を高くしていくことになります。

筋トレの結果として、筋肉の強さと量がどうなっていくかを見ながら、筋トレの負荷の上限を決める必要があります。このような方はもともとランナーとしての筋肉が十分には無かったわけですから、筋肉量が増えて、ようやくランナーズ体形になります。

(「〇〇さん～ランナーらしい脚になりましたね！」と声がかかるようになるということです。)

## ランナーにとって望ましい筋カトレーニング方法を知ろう

最近、ウイングの公式練習会の後、体育館で筋トレを行う方が増えました。私から見て、嬉しいことですが、一方で、『ランナーにとって望ましい筋トレ方法』の知識が無く、やみくもにやっているだけの方もいます。

そこで最近、私は体育館でお会いしたメンバーの方々に、私の実践している筋トレ方法を紹介し始めました。私の体形とレース参戦結果を見て頂ければ、『実績のある方法である』と、納得していただけたと思います。

『ランナーにとって望ましい筋トレ方法』には、3つのポイントがあります。

- ① 適切な筋トレの組み立て
- ② 筋トレ前に脂肪を十分燃やしておく
- ③ 良質な栄養の補給と休養



2016年スイカ  
マラソン表彰台

Q:どのような経緯で、この方法がベストと考えるようになったのですか？



某テレビ番組『ためして〇〇』で紹介された実験、著名なランニングコーチとの意見交換、そして、自分自身での実践を通じて、この方法がベストと確信しています。

### 今も持久力強化筋トレで鍛え続けている脚部

「ランニング中、脚の筋肉には常時刺激が加えられています。しかし筋肉の強化には不十分ですので、筋トレで補強しています。」

# 私がやっている事例の紹介:最近のある日の筋トレの流れ

私は現在、上半身の筋肉の瞬発力強化を最重点目標とし、筋トレの流れを以下に示すようにしています。

## ステップ1

上半身強化のため、チェストプレスを以下の5セット構成で行う。

アップセット:軽めの負荷で8~12回行う

↓ 3~5分間の休憩を入れる。この間は、他の筋トレも避ける。

本番セット:1セット5回以上行える負荷で、3セット行う。

- 1セット目:7回、2セット目:6回、3セット目:5回のように、セットごとの回数が異なっても良い。
  - 『3セットとも10回』を目標に、回数を増やしていく。
- ↓ セット間には、3~5分間の休憩を入れる。

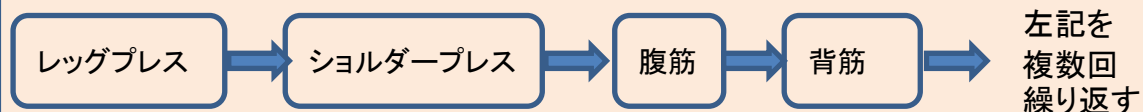
ダウンセット:軽めの負荷で8~12回行う

- 本番セットで、各セット10回が軽く感じられるようになったら、負荷を一段階あげる。
- よって、ステップ1は、負荷コントロールできるマシンで実施する。

注意:瞬発力強化を狙っていますので、上記のような負荷・回数の設定になっていますが、持久力強化の場合は、負荷を軽くし、回数を増やすことになります。

## ステップ2

下記4種目をサーキット的に行う。



- ステップ1に比べれば、軽い負荷で行う。腹筋・背筋は自重を負荷とするマシンで行っている
- セット当たりの回数は、それぞれの種目毎に異なっている。20回以上というのものもある
- 種目の順番は守る。利用マシンが空いていないときは、空くまで待つ。
- 種目間は、休憩を入れない時も、若干の休憩を入れるときもある。
- 繰り返し回数は、その日の体調、その日のランニング量、レース出走の直前か否か、などにより、1~5回の範囲で調整している。

Q:なぜ、このような2ステップにするのですか？



強い負荷をかけられた筋肉は、体の他の部分から、エネルギーを吸い取って、回復を図ろうとします。

ですから、あれもこれも(脚も、体幹も、腕も...)同時に強い強度で鍛えようとしても、体に無理です。

## ポイント① 筋トレを行う目的を明確にする

### 筋トレをやると思った理由は？

- スピードをつけたい
- スタミナをつけたい
- 安定したフォーム、経済的なフォームを身につけたい
- 故障したくない
- 身体のどこかに、違和感がある、痛みがあるので、回復につなげたいなど

### 目標とする距離は？

- フルマラソン志向
- ハーフマラソン志向
- スピード系(10km、5km)志向

### 現在の筋力は？

ある



無い

- 脚、体幹、上半身と、部位ごとに筋力はどうなっていますか？

### どの筋肉をどのように強化したいですか？

#### 瞬発力強化

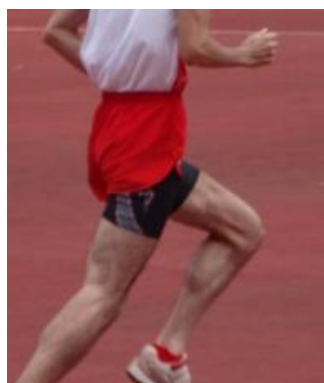


- ゴール直前のスパート力をより強くしたい
- レース途中に出てくる急坂をスピードを落とさずに走り抜きたい、
- ロングスパート力を磨きたい
- 35kmの壁をそれまでと同じスピードで乗り切りたい

#### 持久力強化

注：上半身は瞬発力強化、脚の筋肉は持久力強化というように、筋肉によって目標が異なることは当然ありえます。

まとめ：上記の組み合わせの結果として、筋トレ種目、実施順番、負荷、セット当たりの回数、そしてセット数を決めることができます。



ウェアに隠れて見えないが、腹筋・背筋の筋トレも続けている

「体幹を鍛えることで、ランニング中の体の重心が安定します。知野式フォームの重要ポイントですね」

## ポイント② 筋トレ前に脂肪を十分燃やしておく

筋トレで『マッチョ』にならないためには、筋トレに先行するランニング練習で、脂肪を燃やしておく必要があります。

### ランニング練習～筋トレの流れ

公式練習がスピード系で、脂肪の燃焼が少ない時には、筋トレの前に、自主的に有酸素ランニングを行う。

ウイング  
公式練習

自主的  
有酸素ランニング

筋力  
トレーニング



写真は柏市の体育館の  
トレーニングルーム  
(柏市のHPより)

注:ランニング⇒筋トレ という順番は変えないこと。筋トレの後にランニングを行うとフォームが崩れてしまいます。

### 自主的有酸素ランニングでは、脂肪燃焼を意識した給水を！

水分補給のためのスポーツドリンクの多くはカロリーを含んでいますので、注意が必要です。

Q:具体的にはどうやっていますか？

私は 体育館のランニングコースやランニングマシン(傾斜を最大)で走っています。

水分補給になり、かつ、脂肪の燃焼を進める機能がある、某社のスポーツドリンク“エネルギー”を常用しています。



瞬発力強化筋トレで鍛えた上半身の筋肉  
この筋力がスピードを生み出す。

「ランニングでは、胸、肩、腕の筋肉にはあまり刺激が加わりません。よって私は筋トレでの強化を最重視しています。『肩甲骨から動かす』という知野式フォームに繋がります。」



## ポイント③ 筋トレに当たっては次のことを守っています。

筋トレの流れは、3ページを参照してください。実施に当たっての具体的注意事項は以下の通りです。

- ▶ ステップ1⇒ステップ2という流れを守る
- ▶ ステップ1のセット間の休憩は厳守
- ▶ 負荷の設定、1セット当たりの回数は、3ページの注に示したように、瞬発力強化を目標とするか、持久力向上を目標とするかによって、変動させています。
- ▶ 筋トレ全体で1時間以内に収まるようにする。1時間以上になると、体への負担が大きすぎる。

## ポイント④ 栄養補給と休養

筋肉は、強度の強い負荷をかけられると、部分的に筋肉が壊れ、疲労状態に落ち込みますが、その後の栄養補給と休養・睡眠で、トレーニング前の水準を超えたレベルに回復します。これを超回復といいます。

### 栄養補給

#### 超回復のために良質なたんぱく質を摂取

- ▶ それも、筋トレ終了後なるべく早く摂ることが望ましいです。  
(私の実践方法は下記をご覧ください。)
- ▶ 良質なたんぱく質を摂ろうとすると、多くの場合一緒に脂肪分も摂取されてしまいますので、結果としてカロリー過多になる恐れがあります。ランニングだけの時以上に、カロリー消費と栄養補給のバランスに注意が必要です。

### 休養・睡眠

- ▶ 最低でも1日の休養は必要です。加齢とともに長くなると言われています。
- ▶ ですから、筋トレをやれるのは週に2～3回までとなります。勿論週一回でも効果はあります。
- ▶ 疲労からの回復は、特に睡眠中に行われます。その点からは、筋トレは夜寝る前に行うのがより良いということになります。



### Q:たんぱく質補給はどうやっていますか？ 栄養補給にサプリメント類は飲んでますか？



筋トレ終了後30分以内に牛乳をコップ一杯。更にその後、少し間をあけて、ヨーグルトを摂取。これは以前、某テレビ番組『ためして〇〇』で勧めていた方法です。私はこの方法を長い間続けています。鉄分欠乏にならないこと等、栄養には気を使っていますが、食事に対応できるので、サプリメントを使う必要を感じません。

## ポイント⑤ ランナーにおすすめの筋トレ種目

種目名 (注1)	こんなランナーに おすすめ	こんな効果があります
レッグ プレス	30km以降脚が動かなくなってしまう人	脚にある大きな筋肉が総合的に鍛えられます。 膝などの着地衝撃を和らげます
腹筋	重心が安定しない人 終盤、姿勢が崩れてしまう人	姿勢が安定し、無駄な動きが無くなります。重心の安定は故障の予防につながります。
チェストプレス	サブ3目前の人 サブ3で更に走力アップを目指している人	効率の良い腕振りが、スピードを生み出します。 肩甲骨の可動範囲が広がり、肩甲骨から動きを作る、知野式フォームに近づきます。
ショルダープレス プルダウン	チェストプレスに似たような効果があります。 肩甲骨を大きく動かしますので、知野式フォームを身につけたい人にはお勧めです。 鍛えられる筋肉は、チェストプレスと重なっている部分もありますが、異なっている部分もありますので、上半身の筋肉を強化したい人は、チェストプレスと合わせて、実施することも有効です。	
背筋	重心が安定しない人 終盤、姿勢が崩れてしまう人 腰に不安がある人	腹筋とセットで鍛えることで、体幹が安定します。 腰痛の予防になります
レッグ・エクステンション	大腿四頭筋を鍛えたい人 膝に痛みが出やすい人	大腿四頭筋は脚部にある一番大きい筋肉ですので、脚力向上につながります。 膝に不安がある人にとっては、レッグプレスの代わりになります。
レッグ・カール	ハムストリングスを鍛えたい人	身体の背面の筋肉を使って走る力が向上します。(菊地店長のおすすめでした。)

注1: いずれも、柏体育館には、オモリで負荷を調整できるマシンがあります。

どの種目も筋トレとしては基本的なものですので、多くのフィットネスクラブで、実施可能と思います。

注2: 初フル完走を目標としているランナーは、練習時間は、走り込みに充てるのが良いと思います。

## ポイント⑥ 筋トレにあたっての共通的注意事项

- 息は止めない。力を入れるときに息を吐く
- 動作のスピードにも留意する。持久力をつけることが目的の時は、ゆっくり動かす(特に戻すとき)のも効果がある。
- 関節をどこまで伸ばすかについては、個々の動作ごとに注意が必要。例えば、レッグプレスで、膝を伸ばし切るのは、膝を痛める恐れがあります。

## 3か月以上は続ける

### 超回復を繰り返すことで、筋肉はだんだんと強くなっていく

- ▶ ランニングトレーニングで鍛えるのも、筋トレで鍛えるのも同じ。

### 筋トレの効果が走りに現れるには、最短でも3か月はかかる。

- ▶ 筋トレの頻度によって、さらに長くかかることも有ります。
- ▶ 年単位の長い目で考えましょう。

補足：練習の状況等を見て気づかれていますと思いますが、筋トレを続けた方で、効果を出し始めた方が何人かおられます。

## 筋トレの効果が走力にどのように出てくるかのデータをとろう

- ▶ 私は、どの位の負荷と回数で筋トレを続けたら、
  - ▶ 身体の疲労はどうか
  - ▶ 走力がどう変わっていったか、レースの結果がどうなったか、などのデータをとって
- ▶ そのデータを見て、負荷や回数にフィードバックをかけています。
- ▶ 自分にあった筋トレ方法を見つけるには、先ず長く筋トレを続けることが必要です。

## ご自身に合わせてカスタマイズして筋トレを続けよう。

日曜日は何時まで練習できる？ 筋トレ後の食事は？など、人によって環境はまちまちです。現在の筋力も様々です。そして何より、身体は生身のものです。

ですから、ここに紹介した方法でやってみて、体がどう反応するかを見て、ご自身に合ったやり方にカスタマイズしながら、筋トレを継続していただければと思います。



### トレーニングについての相談は私まで

実践 ランナーのための筋カトレーニング

発行：2016年7月17日

著者：長崎康範

編集・印刷：キイチロー