

拓く

健康づくりの現場から

vol.206

美しく快適な姿勢と動きをつくり 楽に楽しく走れるランニングを指導



ランニングスクールの仲間と大会での集合写真



小島氏▶

株式会社ランフィット代表取締役
健康運動指導士 小島 成久氏

100kmマラソンの当時の日本最高記録をもつ小島成久氏は、少人数制のコンディショニング&トレーニングスタジオでの運動指導とランニングの指導を行っている。トレーナーとして陸上競技選手をサポートするとともに、民間企業、自治体、学校などでの出張講演やセミナーも実施し、「美しく快適な姿勢と動き」を知ってもらうための活動に取り組んでいる。

マラソン大会で学年5位
長距離走を楽しむように

跳び箱、マット運動、球技が苦手で、「運動神経はよくなかった」と言う小島成久氏が、「走るのは楽しい」と感じたのは小学4年生のときだった。学校のマラソン大会で、学年5位になり、級友たちにはびっくりされたと同時に、自身の長距離走の能力にも驚いた。当時、自転車を持っていなかった小島氏は、自転車の友達と遊ぶたびに走って追いかけて、丘の上の自宅には坂道を上り下りする毎日を送っており、自然と走力や持久力が養われていた。

中学進学の際に、親友から「一緒に陸上部に入ろう」と誘われ、軽い気持ちで入部。ここから、小島氏の長距離選手としての第一歩が始まった。中学校の3年間は楽しく走っていたが、全国高校駅伝に出場するような長距離走の名門高校に進学してから変化が生じた。小島氏は先輩後輩の上下関係になじまず、加えて高校1年生のときのけがと入院・手術という体験を経て、ランナーとしてはつらい時期を過ごす。

初の100kmマラソン挑戦で
日本記録を樹立

しかし、「つらいことがあっても、走ることだけは嫌いにならなかった」と振り返る。小島氏は、自分の好きなように4年間走りたいと考えて西南学院大学に進学した。持久力に自信があったことから、マラソンランナーをめざす。人から与えられた練習が苦手で、自分で考えた練習メニューを黙々とやるのは得意、独学と自主練を続けてマラソンに取り組み、その後、トライアスロンにも挑戦して好成績を収めている。企業にスカウトされて実業団選手となるが、周囲のプレッシャーに苦しんで体調を崩し、一時期は5分のジョギングさえもできない精神状態に陥ってしまった。

そんなとき、トライアスロン仲間が100kmマラソンに挑戦している姿をテレビ番組で目にする。その仲間から、日本チャンピオンを決めるサロマ湖の100kmマラソン大会への出場を勧められ、「新しい目標ができて、目の前が開けた気がした」と小島氏は言う。すぐに大会にエントリーし、

「いまが最悪の時期、ここから練習を積み上げればいい」と考え方を切り換えて、半年かけて体をつくり直した。そしてみごとに、初の100kmマラソン出場で初優勝し、6時間36分34秒という日本記録を樹立。この記録が世界ランク6位相当だったことから、「自分の走力は世界と戦える」という自信をもち、走ることへの迷いも吹っ切れて、ランナーとしての完全復調を果たした。

運動指導に手ごたえ 健康運動指導士として起業

国際マラソン大会に出場するなど、ランナーとしての活動を続けていた小島氏が運動指導の道に入ったのは、30歳代後半だった。知人の紹介でスポーツクラブのスタッフとなり、助言や運動指導で会員の体が変わることに手ごたえを感じ、トレーナーをめざして本格的な勉強を開始し、カイロプラクティックの専門学校にも通って資格を取得した。

次に挑戦したのが、健康運動指導士の資格だ。スポーツクラブでエアロビクス、ヨガ、ピラティスを教えていた妻の小島あゆみ氏の勧めで、平

成22年に夫婦で資格を取得。行政の健康づくりや介護予防事業を受託したいと考え、令和2年に株式会社ランフィットを設立した。当時はコロナ禍でスポーツ関係の仕事が激減するなか、市町村の介護予防事業は継続して請け負うことができ、現在も続いている。

スタジオを拠点に ランニングスクール開催

終わりの見えないコロナ禍により、運動する場所の制限が増えたことに危機感をもち、小島氏は令和3年に地元の福岡市東区にトレーニングスタジオを設立した。ここを拠点に、スタジオレッスン、パーソナルトレーニング、ランニングスクールを開催している。

スタジオレッスンはすべて予約制・少人数制で、「走る・歩く・立つ・座るを美しく快適に」をコンセプトに、60分または90分のレッスンをしている。「動きやすい体をつくるためには姿勢が重要」と考え、ストレッチポールを使った体幹トレーニングなど、コアコンディショニングを重視した指導を実施している。



姿勢を重視し体幹トレーニングに力を入れている

現在、スタジオの会員数は30名ほどで、5コマのスタジオレッスンは固定メンバーでにぎわっている。小島氏は、パーソナルトレーニングでも姿勢や動作の改善のためのメニューを組み、相手の希望に応じたコンディショニングサポートを実施している。

また、ランニングスクールは近くの大濠公園と香椎浜を練習場所に定期的に開催している。ランニングスクールの会員は、コロナ禍以前は100名以上いたが、現在は40名ほどだ。会員の男女比は半々で、50歳代が多いという。

楽に動けるフォーム けがを防ぐ走り方を指導

「ランニングは福岡県では若年層だけでなく中高年層にも人気だが、若年層に比べて体の回復力が落ちるため、肉離れなどのけがを発生しやすい」と言う小島氏は、「走るのが好きで、多少無理をしても頑張りたい」と考えるランナー心理を熟知しており、体を痛める境目を理解すること、やりすぎないように練習を抑えることに特に注意を払っている。

練習メニューは基本的に4週間分を提示し、そのメニューに沿って練習方法、フォーム、体の調子の整え方をアドバイスする。

表は、ランニングスクールのプログラム(90分)の一例だ。「市民ランナーは、体の動きにさまざまな癖がついていてむだな動きが多い。これを改善すると、体の動きが驚くほど楽になり速く走れるようになる」と話す。フォームを指導する場合は、改善前と改善後の体の動きの違いを体感してもらうことを大事に考えている。体の動きが楽になることに気づいて、本人がこれがよいと納得すれ

表●ランニングスクール(90分)のプログラム例

	メニュー	概要	時間
1	ダイナミックストレッチ	体を動かしながら筋肉を伸ばす	5分
2	ウォーミングアップ ジョグ		10分
3	メイン練習 動きづくりドリル、ペース走、ビルドアップ走、インターバルなど	※ペース走の場合は A. 4分30秒/km × 10km B. 5分00秒/km × 10km C. 5分30秒/km × 8km D. 6分00秒/km × 8km など	60分
4	クールダウン ジョグ		10分
5	スタティックストレッチ	筋肉を伸ばした状態で保持する	5分

※メイン練習の内容は週ごとに毎回変わり、月単位で会員にお知らせする。

ば、その動きが定着するからだ。「トレーナーは難しいことをわかりやすく、楽しく伝えることが必要」と考えており、動作の動きを日常生活の動きになぞらえて納得してもらおうなどの工夫をこらしたランニング指導を行っている。

指導の成果は「福岡マラソン完走チャレンジ教室」の参加者100%完走達成にも表れている。これは、平

成26年の第1回、27年の第2回の福岡マラソン大会に、教室受講生30名が参加して、2年連続で完走率100%を達成したものだ。練習期間は8月後半から11月の大会前までのわずか2か月半だったが、マラソン未経験者が、小島氏のプログラムどおりの練習を続けたことで完走を果たすことができた。この教室は、令和元年まで毎年開いており、95%以上の完走率を達成した。

ランニングを楽しむ人が増えるに従い、けがや故障に悩む人も増える。指導者仲間から「ランニングについてわかりやすく指導するのが難しい」と相談されることも多かった。そこで小島氏は、指導者向けの教材として、「ランニングフォームの作り方(前編・後編)」のDVDを作成。ランニングフォームの作り方、足もとの整え方、姿勢等に関する指導法をていねいに解説している。

地域に元気高齢者を増やすことが目標

小島氏は、「健康運動指導士の強みは、運動指導だけでなく、運動が必要な社会背景、栄養面などの広範

な知識をもっていることと、的確な運動メニューがプログラミングできることだ」と話す。健康運動指導士は、生活習慣病やフレイルの問題点に関して正しい知識の裏づけがあるため、指導中に「こんな食べ方をしよう」「こういう筋トレが有効」といったアドバイスを挟んだり、指導を受ける人たちの心をつかむ言葉が行える。「これも大きな強みだ」と言う。

今後の目標は、「地域に元気高齢者を増やす」ことだ。マラソンランナーとしての経験を生かし、アスリートを支えるトレーナーとしても活躍してきた小島氏は、ランニング教室では市民ランナーのサポートに力を注いできた。こうした活動と並行して、自治体主催の運動教室の指導、企業や学校などでのセミナーの開催、出張講演を行い、地域の健康づくりに取り組んできた。

小島氏は、自治体の運動教室が自主サークルとして継続して地域に根づいていくことが大事だと考えている。「これまで『点』であった運動教室を、地域規模の『面』に拡大させるための活動を実施したい」と言う。自主サークルは、サポートがな

いと消滅してしまう例が多いため、健康運動指導士どうしの横のつながりをつくり、健康運動指導士が適度な介入とサポートを行うことによつて自主サークルの独立・継続を支援するしくみをつくりたいと考えている。

地元の高校生ランナーの今後の成長が楽しみ

小島氏の現在の楽しみは、地元の高校のランニングチームの指導だ。指導開始当初は故障者が少なくなかったが、最近は故障者が減少し、インターハイに出場する選手が出るなど、チームが強くなっている手ごたえを感じている。

「わかりやすい指導」は小島氏のモットーだが、もう一つ、「常に対等の立場で指導すること」を大事にしている。「教えるという上からの姿勢ではなく、伝えるという姿勢が大事」と話す小島氏は、多くの高校生ランナーに慕われ、ランニングの相談にのることを楽しんでいる。指導している高校は複数ある。「若いランナーがけががなく成長していく姿を見届けたい」と笑顔を見せる。