



ストレッチは運動前はもちろん、運動後が大切。運動後はストレッチで血液の循環を促進させ、酸素を筋肉内に送り込むことで疲労回復を図りましょう

定期的にランニングやスポーツをされている方は、日頃から筋肉を動かしているためさほど影響はないと思われませんが、一日トレイルランをするそれなりに筋肉にダメージを与えます。そこでトレイルランの後は筋肉のアフターケアを忘れずに。

あらゆるスポーツ同様のことが言えますが、運動直後、筋肉は熱を持っていますから患部を冷水パックなどで冷やすことで熱を冷ますことが有効です。そして、十分なストレッチによって血流を促進させて酸素を筋肉へ送り込むこと。帰宅したら、マッサージや温浴によってさらに疲労回復につなげます。

平常時に対して、熱を持っていれば患部を冷やす。体温が平常にもどったら温めて血行を促進する。これが疲れやケガのアフターケアの基本です。

特に捻挫の場合は幹部の腱や筋肉が断裂し内出血⇒炎症を起こしますので、まずはアイシングをして熱を冷ました後に固定して安静にします。そして早く医院に行き治療を受けましょう。

P トレイルラン後のアフターケア



アイシングは筋肉や捻挫の炎症を抑える上で有効です。冷蔵庫で冷やした水袋で患部の熱を取り除きます。凍っている場合は患部に直接当てずにタオルなどに包んでください



Q トレイルラン・シューズには3つのタイプがある

トレイルラン専用シューズはいまや百花繚乱です。この4月からいよいよ2010年モデルが店頭に登場します。選択肢が増えるのは嬉しいのですが、あれも履きたい、これも履いてみたい、とますます迷ってしまいますね。でも1シーズンはお世話になるパートナーですから慎重に選びたいものです。

今季のトレイルラン・シューズには大きく3つのタイプがあります。それは、**①ランニング性能を重視した軽量なモデル**

➡距離の短いスピードレースやトレーニング用として向いています。

②プロテクション(足の保護)を重視したソールのしっかりしたモデル

➡険しい山岳路が舞台となるトレイルランや耐久レース向き。無雪期の一般登山にも使えます。

③双方の性能を兼ね備えた中庸なモデル

➡オールマイティーに使いこなせます。

全で一足でまかないたいというなら、**③**のタイプがベターですが、レースやトレイルランのスタイルで使い分けたいというならば、**①+②**、**①+③**、**②+③**という組み合わせで、2足用意してもよいでしょう。

トレイルラン・シューズに限らず、スポーツのためのシューズは自分の足にフィットするかどうか。ブランド、モデル、価格は二の次です。購入にあたってはまずじっくり履き比べることが大切です。そこで、シューズ選びのコツをここでひとつ。

当日は普段履き慣れたシューズでかけましょう。お店に行ったら、気に入ったモデルをいくつか選びましょう(4足以内がよいと思います)。最初の段階で店のスタッフさんに、志向や目的を伝えて選んでもらってもよいでしょう。

仮に4足(a、b、c、d)選んだとします。ひとつひとつチェンジして履き比べます。しっかり靴ひも(シュー

レース)を結んで歩いてみましょう。そして、今度は逆の順番でもう一度チェンジして履き比べます。

a⇒b⇒c⇒d⇒c⇒b⇒a

特にシューズは、その前に履いていたシューズの装着感を引きずりやすいので、順番を変えて履き比べることがポイントです。全てのモデルで確認すべき部分は、

- 足全体を包む心地よいフィット感
- つま先は窮屈ではないか
- カカトのホールド感はよいか
- フットベツト(足裏)との相性はいいか
- 歩きやすい(=走りやすい)か

次に、4足の中から2～3足に絞ってみましょう。

a⇒b⇒d⇒b⇒a

そして、あなたに合ったベストなシューズを最終的に選びます。

bに決定!!!

ただし、あまりに時間をかけ過ぎるとお店に迷惑がかかることもあるので、常識の範囲内をお願いします。



ランニング性能を重視したモデル

200g代という重量でランニング性能を極めたスポルティバの「スカイライト」。昨年のハセツネCUPウィナーモデルの2010NEWバージョン



オールラウンド性能を求めたモデル

ランニング性能とプロテクション機能のバランスを図り、錦木・横山選手のフィードバックから生まれたオールラウンドモデル。ザ・ノースフェイスの「シングルトラック」



プロテクション性能を重視したモデル

ヒールから拇指球にかけてポスティング(高硬度EVA)を入れ、どんなに荒れたトレイルでも余裕で走破できるプロテクション(足の保護)を備えるモントレイルの「ATプラス」