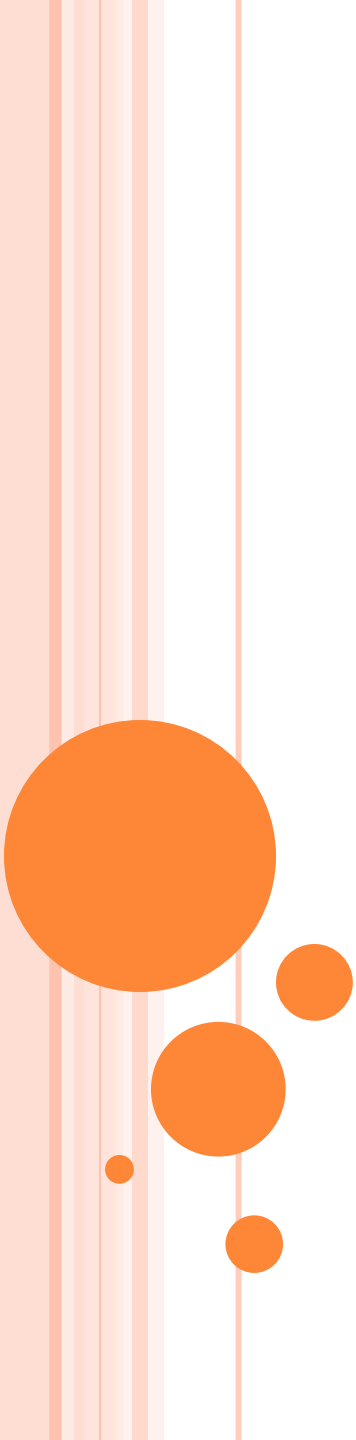




企画書

プロランニングトレーナーが教える！

ランナーのための よくあるトラブル別 予防&ケアバイブル(仮)

企画内容

- 趣味として、ダイエットや健康維持のため、運動不足解消のため…空前のマラソンブームの中、現在の日本のランナー人口は、数百万～一千万人にも上ると言われています。ただ、そのほとんどが、ただ単に「〇〇km走る」「〇〇分間走る」というように、漠然と走っているだけなのが現状です。「走る」という事は、誰しもが子供の頃から行ってきたことで、簡単にできるように思われがち。しかし、「走る」事は立派なスポーツ、運動であって、正しい方法を取らないと、怪我や故障につながりかねません。走る事を「競技」として行っているプロの場合でも、しっかりしたトレーニング法、ケアを行って、万全を期しているにもかかわらず、故障が発生する事があるほど。
- これが、いわゆる「趣味」程度の一般ランナーであれば尚更。特に膝をはじめとした下半身の故障は、走る事はもちろん、日常生活にも支障をきたす恐れがあります。
- そこで、今回は一般ランナーのために、「ランナーのため」の体のケア方法、故障をしないトレーニング法を紹介し、毎日楽しく走る、目標としている大会に万全の体調で臨めるようにするための「セルフケア術」を紹介する書籍をご提案いたします。

体裁 A5版160～192ページ(4色、2色)※オール2色でも可

発売時期 2011年1～2月(東京マラソン開催時期あたり)

読者ターゲット 市民ランナー全般(定期的にランニングを行っている初心者～サブ4、3を狙う上級者まで)



企画意図

「トレーニング法」を紹介する書籍は数多いが、 肝心の「ケア」をしっかりと紹介する本が少ない

- 一般的な「マラソン本」というと、具体的なトレーニング法（フォームチェックやトレーニングスケジュールなど）を紹介するものがほとんど。しかし、アマチュアランナーの場合は特に、正しいトレーニング法を学ぶ前に、そのトレーニングに耐えうる体づくり、故障や怪我を防ぐケアの方法を学ばなければいけない。

目標とするマラソン大会直前などは、 どうしても無理なトレーニングをして、故障を誘発してしまう

- 多くのアマチュアランナーは、東京マラソンをはじめとする「大会」を目標にしている。本番が近付いてくると、頭では分かっているが、どうしてもオーバーワークになりがちで、それが結果として故障や怪我につながり、肝心の本番にベストコンディションで臨めない場合も多い。そういった事防ぐためにも、正しいトレーニングの他に、正しい「ケア」を学ぶ必要がある。

ビギナーはもちろん、すでにマラソンを はじめている読者への訴求力もある

- これから走り始めようかな、というビギナーにはもちろん、すでに故障経験のあるランナー（トレーニング本なども持っている）にも、「ケア」に特化した内容にすることで「もう1冊、ケアの本も買ってみようかな」と思わせることが可能です。



監修者候補

- 阿部康志
- 佐倉アスリート倶楽部コーチ兼トレーナー
- **コンディショニングトレーナー&マッサージセラピスト。**高橋尚子や千葉真子など、多くのオリンピックランナーや実業団チームをサポート。体を触っただけでランナーが抱えるトラブルや走り方のクセなどを見抜く事が出来る。現在は、小出義雄率いる佐倉アスリート倶楽部コーチ兼トレーナーとして、選手をサポートしている。
- サポート実績（団体）
 - リクルート・ランニングクラブ（95'～96'）
 - 天満屋女子陸上部（94'～95'）
 - スズキ自動車女子陸上部（現：スズキ女子陸上部）（94'～95'）
 - 営団地下鉄陸上部（現アコム陸上部）（94'～95'）
 - 資生堂ランニングチーム（94'～95'）
 - 雪印陸上部（94'～95'）
 - 富士通陸上部（94'～95'）
 - 日清食品陸上部（94'～96'）
 - NTN陸上部（94'～98'）
 - 富士銀行女子陸上部（99'～02'）
 - みずほ銀行女子陸上部（02'～03'）
 - パナソニック女子陸上部（01'～02'）
 - 豊田自動織機女子陸上部（03'～現在）
 - アルゼアスリートクラブ（03'～現在）
- 岐阜県 中京商業高校陸上部（96'～98'）
- 同 硬式野球部（97'～98'）
- 同 女子器械体操部（96'～97'）
- 同 女子新体操部（96'～98'）
- 同 女子卓球部（96'～97'）
- 群馬県 中ノ条高校陸上部（05'）
- 静岡県 御殿場中学校陸上部（96'～01'）
- 静岡県 長泉町立長泉北中学陸上部（01'～03'）
- 静岡県 御殿場富士岡中学陸上部（06'～現在）
- 群馬県 中ノ条中学陸上部（07'～現在）



○ サポート実績（個人）

○

- 高橋尚子 00' シドニー五輪女子マラソン優勝
- 千葉真子 96' アトランタ五輪、97' アテネ世界陸上、03' パリ世界陸上代表
- 有森裕子 96' アトランタ五輪女子マラソン3位
- 鈴木博美 97' アテネ世界陸上女子マラソン優勝、96' アトランタ五輪代表
- 志水見千子 96' アトランタ五輪女子5000m4位
- 吉田直美 93' シュットガルト世界陸上代表
- 五十嵐美紀 91' 東京世界陸上、92' バルセロナ五輪代表
- 片岡純子 93' シュットガルト世界陸上代表
- 弘山晴美 96' アトランタ五輪、00' シドニー五輪、04' アテネ五輪代表
- 小幡佳代子 99' セビリア世界陸上代表
- 小松ゆかり 95' スウェーデン世界陸上代表
- 山口衛里 00' シドニー五輪代表
- 松岡理恵 01' カナダ世界陸上代表
- 松尾和美 01' カナダ世界陸上代表
- 宮井仁美 05' ヘルシンキ世界陸上代表
- 脇田 茜 07' 大阪世界陸上代表
- 佐伯由香里 09' ベルリン世界陸上日本代表

○

○

○ ～フリースタイル・スキー～

○

- 三浦豪太
- 伊藤 篤

○

○

○ <海外選手>

○

- ナディア・プラサド 96' アトランタ五輪フランス代表



内容構成案①

○ ボディケアの重要性

- プロに限らず、多くのアマチュアランナーが故障経験を持っており、中にはただの「筋肉痛」だと勘違いしたままトレーニングを続け、症状を悪化させてしまうケースも。ささいな不調に気付かずに放っておくと、結果として日常生活にも支障をきたすような大怪我の原因にもなりかねません。そういったケースは、しっかりとしたサポート体制が整っているプロよりも、特にアマチュアランナーに多いのが現状です。しかし、正しい体のケアをしっかりと行えば、大抵の故障や怪我は防ぐ事が出来ます。
- アマチュアランナーに特に多いのが、専門的なトレーニング本などを読み込み、「トレーニング」の知識は豊富なのに、そのトレーニングを実践するだけの体が出来あがっていないタイプ。本来であれば、トレーニングを学ぶ前に、楽しく走るための大前提である「怪我、故障をしない」体づくりを学ぶ必要がありますが、どうしても先を急いでしまつてすぐに「トレーニング、トレーニング」となつてしまいがち。そういった方のためにも、いかに体のケアが重要なのかを説明します。



内容構成案②

○ スポーツ障害とは？

- 体のケアを怠ってしまった場合、具体的にどういった症状が出る可能性があるのか。一般的な怪我と違い、スポーツを行って起こる故障や怪我を「スポーツ障害」と呼びます。多くのランナー、スポーツ選手が苦しめられるスポーツ障害を、具体的に紹介し、その原因、対処法、防止法を紹介します。

○ よく起こるスポーツ障害ベスト10

市民ランナーに特に多いスポーツ障害10個(目安)を紹介し、それぞれ

- ・障害の説明
- ・なぜ起こるのか？
- ・予防法
- ・対処、改善法

を写真や図解などを交えて丁寧に説明する。

○ 具体的な症状例を、部位別に紹介します。

- ・腰 腰痛など
- ・膝 スポーツ膝、じん帯の損傷など
- ・足 関節炎など
- ・脚 筋断裂、損傷など
- ・足の裏 足の裏の痛みなど
- ・肩 肩痛、関節炎など
- ・首 椎間板の損傷など
- ・腕 肘痛、筋肉損傷など



内容構成案③

○ セルフマッサージ、ストレッチの方法

- セルフで出来る代表的なボディケアが、マッサージやストレッチです。運動の前後はもちろん、毎日朝、夜に行うだけでも、筋肉をほぐし、故障の防止に役立ちます。

- マッサージの方法を、写真付でしっかりと丁寧に解説します。

カテゴライズは要相談ですが、部位別、初級者編、中級者編、上級者編などに分けて紹介します。

マッサージ、ストレッチ紹介ページイメージ



内容構成案④

- ウォームアップ、クールダウンの重要性と方法
- 故障をしない体を作るために大切なのが、しっかりとしたウォームアップとクールダウン。実はこれが、アマチュアランナーがもっとも怠りがちな部分です。しっかりとした準備もせずいきなり走り、走り終わったらそのままシャワーを浴びてソファでゆったり…それでは故障しても仕方ありません。プロのアスリートを見れば分かるように、競技を専門として行っている人ほど、ウォームアップ、クールダウンに時間をかけています。そこで、走る上でいかにこれらが重要かを解説し、実際にどういう方法でウォームアップなどを行えばいいのかを、マッサージ、ストレッチ同様、写真付きで紹介します。

内容構成案⑤

- おすすめ商品紹介
- セルフケアを行う上で、おすすめしたい製品も紹介。マッサージオイルやストレッチ用の器具、また体に負担をかけないシューズの選び方なども。



内容構成案⑥

○ 自分が故障しやすい個所や、故障の原因になりがちな要因を分かるようなチャートを用意する

特に初心者の場合、「故障の危険性が高い」と言われても、何が原因になるのか、自分のトレーニングの何がいけないのかを判断するのはとても難しい。

そこで、誰でもわかるよう、アンケート方式のチャートを用意し、読者自身がどういうけがをしやすい状況なのか、どうすれば故障が防げるのかななどを解説します。

チャート質問例

- ・週何回走っているのか？
- ・どのくらいの距離を走っているのか？
- ・トレーニング内容について
- ・過去のスポーツ経験について
- ・身長、体重
- ・睡眠時間
- ・脈拍など

セルフチェックを可能にすることで、自身のトレーニングの問題点、ウィークポイントがはっきりと分かり、読者にとってもコショウの危険性を身近に感じるができるほか、今後の改善点を浮き彫りにする事が出来ます。



全体の構成について

○ 部位別、写真付きで分かりやすく丁寧に

故障に関しては、セルフチェックや前振りを除き、それぞれ部位別に紹介。読者が手に取った時、「ここが痛い」「ここが気になる」と思った部分から、すぐに該当ページを探す事ができるよう、ツメなどをつけて分かりやすく解説します。

また、トレーニング方法や故障個所についても、写真や図案、イラストを使って、文章以外にも見ただ目で分かるような内容構成を考えています。

ランナーのレベルごとの故障や、リハビリ、改善法

ランナーの実力によっても、故障しやすい個所や症状が変わってくるので、そのあたりもしっかりと解説します。また、本書の本来の狙いは故障の「予防」ですが、故障後、または不調を感じた後のリハビリ方法や、症状を緩和させる方法を紹介し、ランナーが「万全の状態」で本番を迎える事をサポートする内容にします。

当然、セルフでは補えないほどの重度な故障に関しては、しっかりと医者や病院へ行くべき、というアナウンスも必要です。

