

ランナー人口の推移と

部位別痛みランキング



# はじめに

いよいよ11月からフルマラソンが続々と開催。今年は「3年ぶりのフルマラソン」となる方も多いのではないのでしょうか。

久々だからこそ、完走だけでなく3時間30分切りやサブフォーを達成したいもの。

しかし、コロナ禍で健康に留意しながらランニングは継続していても、レースを想定した「苦しい」「疲れる」練習を行っていなければ、身体は「フルマラソン30km以降の苦しさ」を忘れてしまっています。

本記事では、マラソンランナーが、痛みが出た際の施術院との関わり方の現状とオススメのケア方法を紹介します。

# 目次

- 01.** マラソンをしている人の人数は年々増加している
- 02.** マラソンランナーはどの部位に悩みを抱えるのか？
- 03.** 施術院でランナーのサポートができることを知ってもらうために…

# 01

## マラソンを走っている人の 人数は年々増加している

ジョギングやランニングが日本でブームとなっていることをご存じでしょうか？

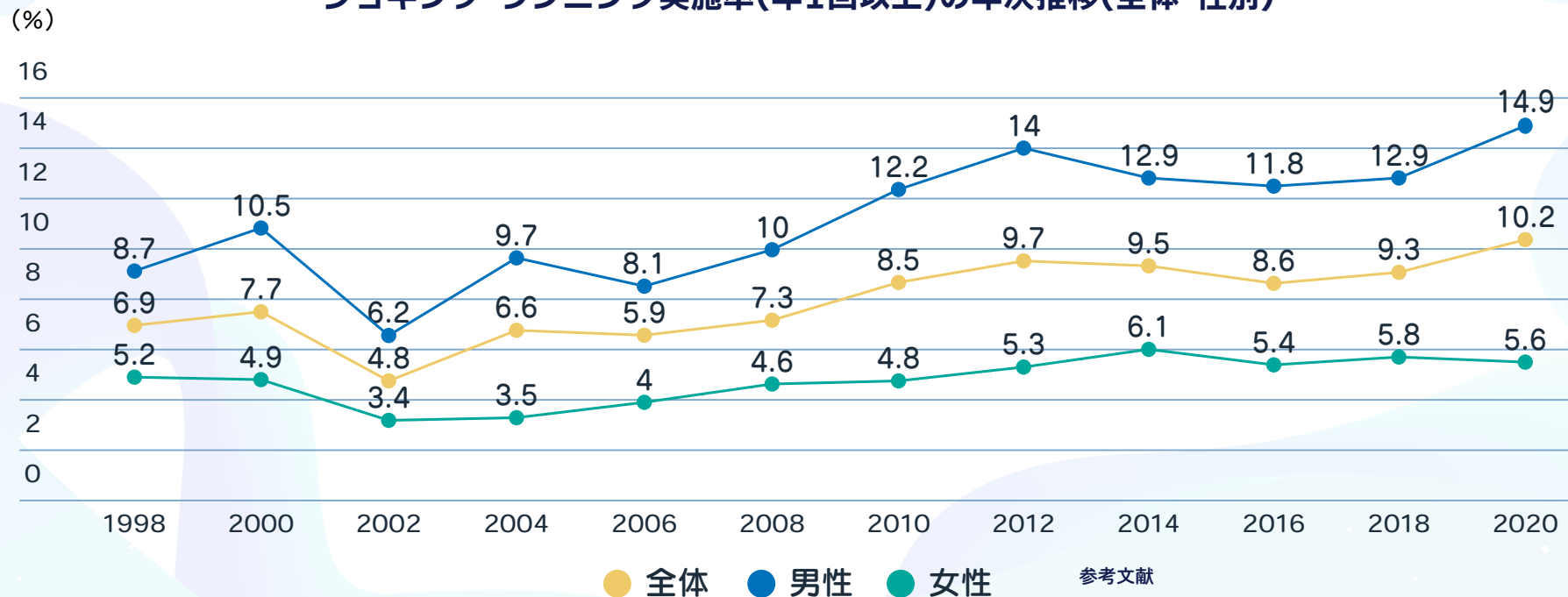
笹川スポーツ財団の調査によると、ジョギングやランニングの実施率は2020年だと10.2%であり、これは調査開始以来、最も高い実施率となっているようです。

このことから、施術院に通われている患者さまの10人に1人はこれらの運動を実施していることになります。



# 01. マラソンをしている人の人数は年々増加している

ジョギング・ランニング実施率(年1回以上)の年次推移(全体・性別)



参考文献

ジョギング・ランニング人口 2020年 ジョギング・ランニング推計実施人口-笹川スポーツ財団を参考に作成  
URL [https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports\\_life/data/jogging\\_running.html](https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/data/jogging_running.html)

このマラソンブームは、2007年から開始された東京マラソンがきっかけとされています。2007年の東京マラソンの一般エントリーの抽選倍率は3.1倍だったものが、2020年の同大会では11.1倍となっており、このことからジョギングやランニングが人気になっていることが分かります。

# 02

## マラソンランナーは どの部位に悩みを抱えるのか？

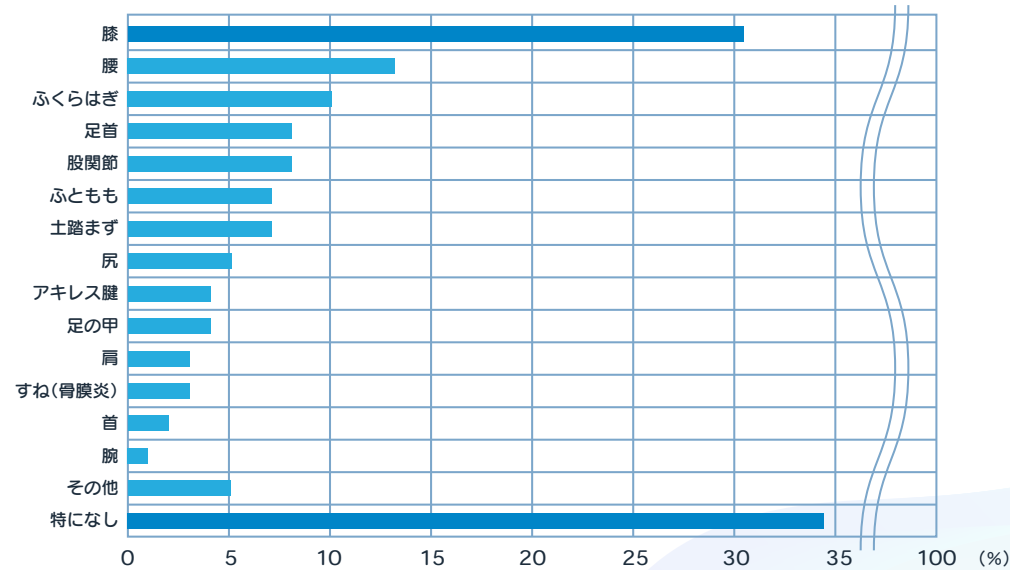
一方で、ランニング人口が増加したということは、それだけケガや痛みで悩まされるランナーも増加したということが考えられます。特に、経験が浅いランナーほどケア方法などを知らないため悩みを抱えやすく、そういったランナーはマラソンブームで増加していることが予想されます。

では、具体的にどの部位に悩みを感じるのでしょうか？



## 02. マラソンランナーはどの部位に悩みを抱えるのか？

ランニングによって「痛み」を抱えている部位 (複数選択可の設問)



参考文献

ランナー世論調査 2016 結果発表を参考に作成

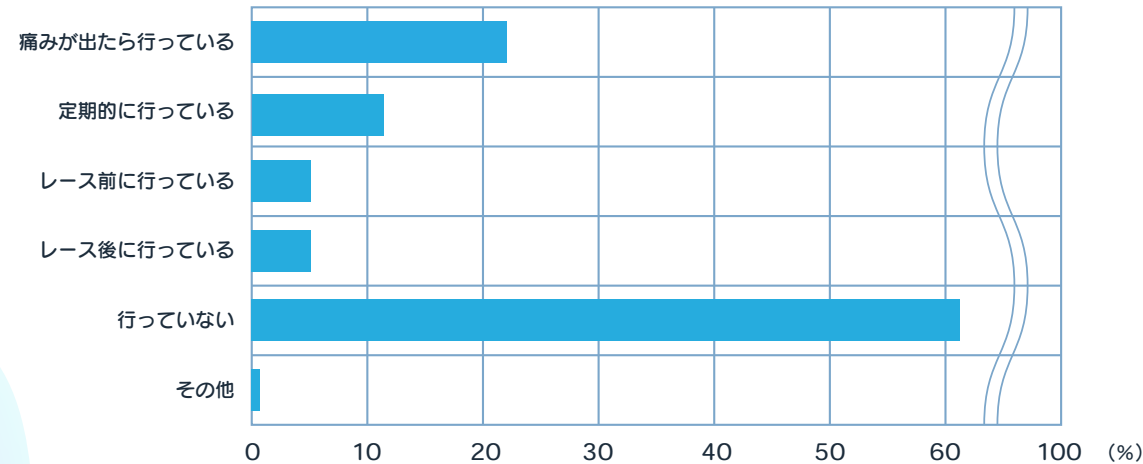
URL <https://runnet.jp/project/enquete/2016/result/02.html#q22>

ランナー世論調査2016によると、悩みを抱える部位としては膝が最も多く、次いで腰が多いことが分かります。膝に悩みを抱える人が多いというのは何となくイメージがしやすいのではないのでしょうか？腰回りの痛みは、ランニング中の姿勢が悪いと発生する可能性が高く、ランニングを始めたばかりの人などは特に注意が必要です。

さらにここで注目すべき点は、痛みがないと回答した人は、約34%しかいないことです。つまり、ランナーの3人に2人は何かしらの痛みに関する悩みを抱えているということになります。多くのランナーが悩みを抱えていることから、そのような人たちのサポートを行っていく必要があるといえるのではないのでしょうか。

## 02. マラソンランナーはどの部位に悩みを抱えるのか？

治療院でのケア (複数選択可の設問)



参考文献

ランナー世論調査 2016 結果発表を参考に作成

URL <https://runnet.jp/project/enquete/2016/result/02.html#q22>

しかし、施術院でのケアについて、ランニングを行っている人で「定期的に通っている」と回答した方は約10%で、「痛みが出たら行っている」と回答した人も約25%となっています。ランニングを行っている人の多くが痛みを抱えているにも関わらず、施術院でのケアは行っていない人が多いのが現状です。

セルフケアで対処する方もいらっしゃると思いますが、原因が分からないままセルフケアを続けると悩みの解決につながりにくいです。また、痛みを我慢したままランニングを続けると、シンスプリントやランナー膝、オーバーユースを発症する恐れがあります。さらに、痛みが慢性化してしまうと、ランニングを続けることが難しい状況になるかもしれません。そのため、施術院に来院されている方に、痛みや悩みを抱えたままランニングを続けることの危険性を知っていただき、ランニングによるお悩みでも気軽に施術院に来院していただけるように促していくことが大切です。

03

施術院でランナーの  
サポートができることを  
知ってもらったために...



# 03

そこでダイヤ工業では、施術院に来院される患者さまに、ランニングを行った際のトラブルとケア方法を紹介したポスターを作成いたしました。

院内に掲示していただくことで、ランニングを行っている患者さまにケア方法を知っていただき、ランニングに関するお悩みも施術院の先生に相談してもらいやすくなると思っています。ランニングに関するケアグッズを紹介させていただいていますので、商品も一緒にご紹介していただけると幸いです。

トレーニングと同じくらい、ケアも大切。

## 走りきる。そのために何が出来る？

マラソン中のトラブルケア

ランニングによって起きている方の割合

NO	YES
34%	66%

### マラソン中に起こるお悩み3つ

- 1 足は重く、後半からだるい
- 2 足首をひねって、着地失敗
- 3 フォームが崩れて、身体が前に進まない

bonbone  
お問い合わせは当院まで

↓ ダウンロードはコチラ

## 03. 施術院でランナーのサポートができることを知ってもらうために…



### bonbone Adjust足首

足首に不安のあるランナーに対して、マラソンを最後まで走り切れるようにサポートします。また、パーツを組み合わせることで細かなサポートの違いを実現することができ、お悩みや用途に合わせて機能を使い分けることも可能です。

[詳細はコチラ](#)



### DARWING カーフ

マラソンの後半で辛くなりがちなのふくらはぎの筋肉をサポートします。吸汗速乾性のある生地を採用しているため、マラソン中の汗も気になりにくい製品となっています。

[詳細はコチラ](#)



### バリアスツイストスリム

腰の位置が低くなることを抑制し、理想のランニングフォームを保持しやすくなります。マラソン選手もおすすめの商品です！

[詳細はコチラ](#)

閲覧

ありがとうございます

ございました！

