

# 1. お客さまプロフィール

■ ID                      ■ 氏名                      ■ ランニング歴                      6 年  
 ■ 計測日 2018年01月06日(土) ■ 計測場所 ミズノ大阪店 ■ BMI (body mass index) 22.8 | 推奨値 19 ~ 22)

# 2. 計測結果

アイコン	項目	解説
Sa	<b>Safety</b> 体への負担 68 / 100 点 標準的	Safety項目はランニング中の身体の左右ブレやBMIなどを中心に評価しています。長時間走るランニングでは『練習量・BMI・筋骨格・走り方のクセ』などが大きく影響し、脚部への負担が増えケガに対する注意が必要です。ダイエットにはスローペースと練習の継続を心がけ、得点が低い方は練習量を調整しながら体を整えていきましょう。 <b>ワンポイントアドバイス</b> 【着地の位置やつま先向き】 【腹筋やお尻周りの筋トレ】 【ダイエット】 【O脚X脚の方は適切なシューズやサポータ選び】
Po	<b>Posture</b> ランニング姿勢 68 / 100 点 標準的	ランニング中の姿勢は長時間走る上で大切です。肘が体より前へ出すぎると重心バランスが乱れ、負担になり疲れやすくなります。姿勢の軸を保持するには、肘を後ろに引くように腕を振ることや肩甲骨を締めて胸を張ることを心がけ、適度な前傾姿勢でバランスをとりながら、体幹を意識するようにして走るとよいでしょう。 <b>ワンポイントアドバイス</b> 【胸を張り、肘を後ろに引く】 【適度な前傾姿勢】 【肩周りのストレッチ】 【腕立て伏せによる胸と腕の筋トレ】
Re	<b>Relax</b> リラックス 73 / 100 点 標準的	リズムをとったり、効率よく走る上で適切な腕振り大切です。しかし、過剰な腕振りや肘の曲げ伸ばしは、非効率な走りと言えます。上腕で腕を振る意識をしながら手を軽く握ることで、リラックスした効率のよい軽やかな走りになります。 <b>ワンポイントアドバイス</b> 【上腕を振る】 【手を軽く握る】 【走行時たまに肩の力を抜く】 【腕振りのチェックと練習】 【ストレッチにより肩周りの柔軟性 アップ】
Ri	<b>Ride</b> 乗り込み 66 / 100 点 標準的	効率のよい推進力を生み出すには適切な体重移動と足の着地位置が大切になってきます。極端な前方着地をしてしまうとブレーキになったり、体重移動の遅れにつながります。その場で足踏みをするイメージで、体の真下付近に着地でできれば、自然に乗り込める動きができてスムーズな走りになります。 <b>ワンポイントアドバイス</b> 【足踏みするイメージ】 【体の真下付近で着地】 【股関節周りのストレッチ】
Sw	<b>Swing</b> 足の動き 74 / 100 点 良い	脚のスイングでの注意点は、長く蹴りすぎたことで脚が後ろに流れてしまうことで起こる、スイング遅れによるロスです。早めに地面から蹴り出すことや、膝を素早く前に送りだすことで自然と膝下の巻上げができるようになり、効率のよい脚のスイングを得られます。 <b>ワンポイントアドバイス</b> 【早めに地面から蹴り出す】 【膝を素早く前に送りだす】 【腰から股関節周りのストレッチ】 【スクワットなどによる太ももの筋トレ】

全体バランス

ランニングフォームの総合評価

## Running Score 70.6 点

走力別順位 637 位 / 903 人中 (3時間台)

総合順位 2132 位 / 4869 人中

＜参考得点＞ マラソントップランナー [92点]

一般ランナー平均 [70点]

# 3. 結果アドバイス

## GOOD POINT (長所) Swing 74

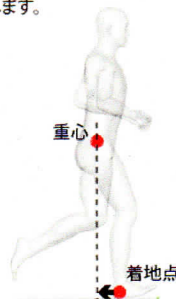
Swing項目の結果から、良いタイミングで蹴り出しており、着地までよいスイングができています。素早く膝を前に出すことを意識し更なる向上を目指しましょう。

## WEAK POINT (短所) Ride 66

Ride項目の結果から、体重移動に大きな問題はありません。着地の位置が体の真下となるように意識すると更に改善されます。

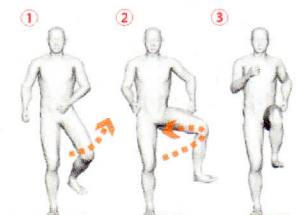
### フォームアドバイス

股関節周りの柔軟性を高めることで、正しい着地位置をコントロールできるようになります。できるだけ体の真下(重心に近いところ)付近で着地を意識します。



### トレーニングアドバイス

股関節の可動域を広げる (外～内) (内～外)



膝を外側から内側に回しながら歩きます。横の動きを加えることで、股関節の可動域を広げることが目的です。視線を前に向け、上体を真っ直ぐに保ちながら行います。

### 4. 計測時のフォームチェック

各局面のフォームチェックポイントです。体の傾きや脚の動き、腕の振り方を確認してみましょう。

お客様のフォーム

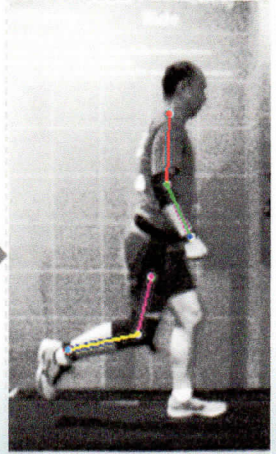
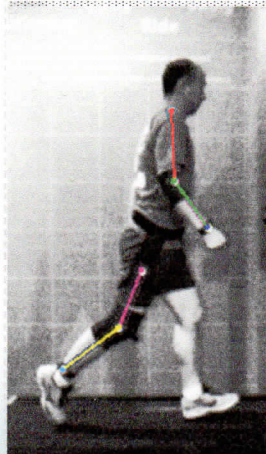
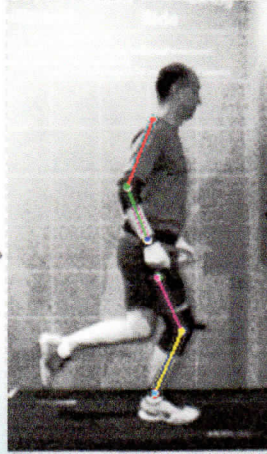
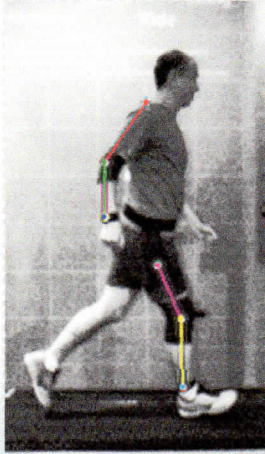
フォーム良い例

《着地時》 Ri Po

《加重時》 Sa Po

《離地時》 Re Sw

《膝下角最大時》 Sa Sw

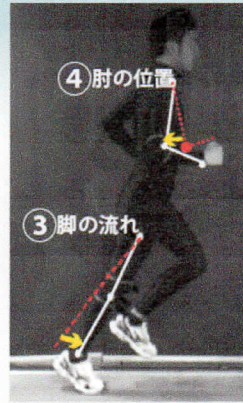
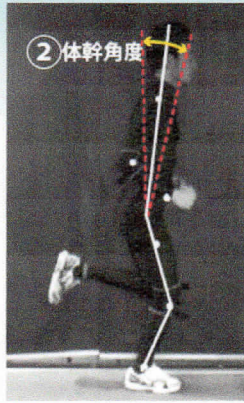


① 着地位置が重心に近いところで着地できていますか？

② 体幹が適度な前傾姿勢を維持していますか？

 ③ 脚が流れ過ぎてませんか？  
④ 肘が前過ぎませんか？

⑤ 脚を巻き上げていますか？



### 5. 練習量とフルマラソンタイム

● 月間走行距離

150 km

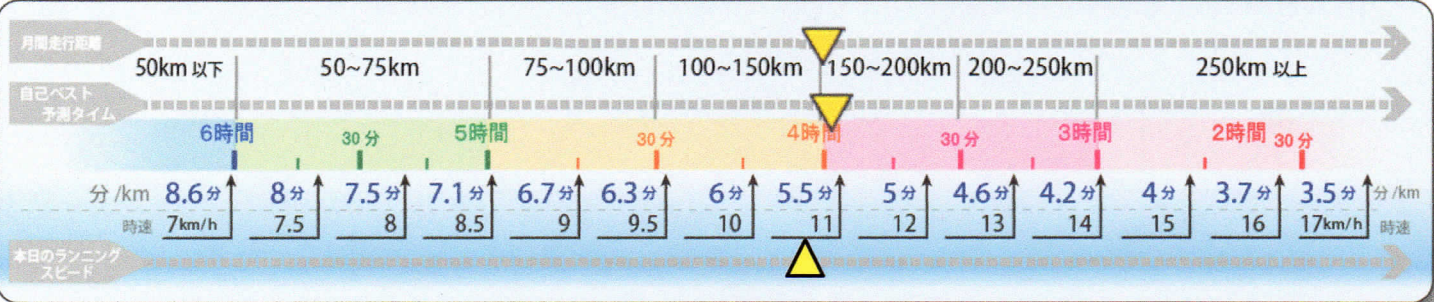
● 本日のランニングスピード

10.6 Km/h ( 5.7分/km)

● ベストタイム

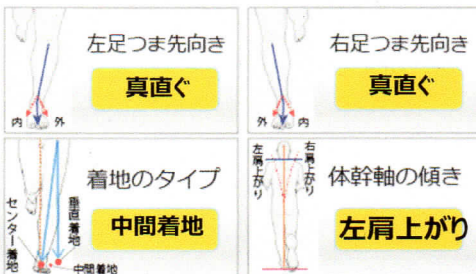
約 3 時間 59 分

※予測タイムは弊社で算出した係数とランニングフォーム、本日の速度や月間走行を換算することによってフルマラソンタイムを推定しています。



### 6. ランニングその他情報

【 体の左右差 / 着地の状態 / ピッチ&amp;ストライド 】


**ピッチ**

 あなたの値 **170** 歩/分  
 平均値 176 歩/分

1分間で着地する歩数を示しています

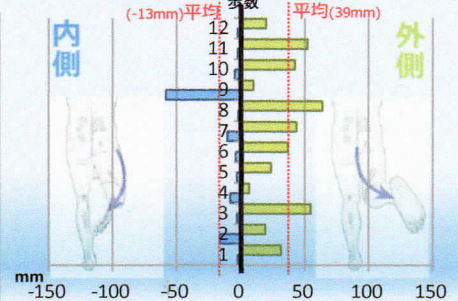
**ストライド**

 あなたの値 **1.04** m/歩  
 平均値 1.00 m/歩

計測中の1歩の歩幅平均を示しています

※平均値は身長とトレッドミル速度から算出しています。

【 蹴り上げ時の足のブレ量グラフ 】





### 7. 足部の状態とお勧めシューズ

ランニングパフォーマンス ↑

プロネーション Level

サビネーション SP

軽度

適度なプロネーション

過度

オーバープロネーション

【エキスパートシューズ】

●ウエーブクルーズ 11 ¥15,500+税

●ウエーブエキテン 11 ¥15,500+税

●月間練習量 150 Km/月

●お客様のベストタイム フルマソン 3時間59分00秒

【コメント】

あなたの現在の走力や練習量とプロネーションレベルを加味し、ランニングを楽しむために、「足を守る」ことに重点を置いたモデル

**サポートカテゴリー ランニングシューズ**をお勧めします。

●着地パターン

ヒールフット ミッドフット フォアフット

シューズ	価格	プロネーション	サビネーション
ウエーブエンペラージャパン2	¥17,000+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブエアロ16	¥13,500+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブエンペラー-2	¥13,900+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブシャドウ	¥11,900+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブアマレット7	¥13,800+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブカタリスト2	¥13,500+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブスカイ	¥15,500+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブフライダー-20	¥12,900+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブインスパイア13	¥12,900+税	適度なプロネーション	サビネーション
ウエーブユナイタス3	¥10,000+税	適度なプロネーション	サビネーション

NEUTRAL TYPE (クッション性を重視)

SUPPORT TYPE (安定性を重視)

### 8. お勧めコンプレッションウェア

●着地中の膝ブレ量

歩数

内側

外側

(-6mm)平均

平均(5mm)

-1.8 mm

10.2mm

(左ブレ平均値)

(右ブレ平均値)

内ブレ幅の平均 ※平均 11mm

12.0 mm

●脚部のアライメント

**O脚 (指2本)**

X脚やO脚が大きくなるとランニング障害が起きる可能性が高くなるため膝の間に指が2本以上の方は注意が必要です。

段階的着圧 & 骨盤をサポート

下半身をトータルサポート ゆるやかサポート

骨盤と膝をサポート

下半身をトータルサポート しっかりサポート

姿勢と腕の動きをサポート

機能性タイツ

機能性シャツ

低

低中

中

高

脚部負荷 Level

※機能性シャツの推奨について FOFM 拠点である Posture Relax とお共様の走力から推奨しております。

【コメント】

脚部への負担は少ないと考えられますが、練習距離が増えれば負担が多くなることを念頭に、膝のケアを心がけランニングを継続されると良いでしょう。

O脚の方は、腸脛靭帯炎など膝の外側靭帯や筋肉を痛めやすくなります。フォーム改善やストレッチなどのケアを行い注意して走りましょう。