

コロナウイルスには負けないぞ！ マスターズ選手のための室内トレーニング その3

香川マスターズ陸上競技連盟 村上 充
徳島マスターズ陸上競技連盟 板東 浩

～屋外で練習できないピンチをチャンスに～

ドリル補強で効率の良い走技術とパワーを身につける

マスターズ選手の「伸びしろ」は、ずばり「センター意識と重心感覚」にあります。

「センター(体軸)の意識」と「重心感覚」は、楽に「立つ」ことから始まり全ての運動において効率良く動くための重要な要素です。身体バランスを取り体幹主動で手や脚を使うには、「センター意識」と「重心感覚」がその手掛かりとなるからです。センターは腹を伸ばし腹圧を掛けることで鮮明になります。センターが鮮明になると重心の感覚が生まれ、無意識的に行われる地面に対する姿勢の調整や重心の落下点を計りながら効率良く動くことが可能になります。

今回ご紹介する運動は、技術的な要素を含んだ補強運動です。「センターの意識」と「重心の感覚」を持って運動することで、走りに繋がる合理的な動きと体力を身につけることができます。

どの運動もまず正確に行うことが大切です。お好きな運動を選んで My メニューにお加えください。

まずは、準備運動をやりましょう

今回は、少しハードな内容です。自分に合ったストレッチ体操や、すでにご紹介した室内トレーニング①②で軽く準備運動を行ってください。お好きな音楽をかけながら、その場ジョギングも楽しいです。

1. センター意識を高めて体幹で股関節(骨盤)を動かす運動

(効果)

センターを左右のどちらかの股関節のライン(側軸)に合わせることでバランスがとれる。この時、重心は股関節の真上にあり、重さを股関節で受けた状態が「股関節を捉えた状態」である。片足で立つとセンターの意識と重心及び荷重感覚、股関節の認識を強化することができる。

片足立ちでしっかりバランスを取ると体側の「伸びる縮む動き」を使って反対脚を骨盤から引き上げることができる。この動きが骨盤で股関節を回して脚を運ぶ走りにつながる。

(運動とポイント)

① 片足立ち骨盤引き上げ (写真1) 10～30回(骨盤の引き上げ回数)

手を上げ、手を上げた側の足に重心を乗せ片足で立つ。上げた手で弾みをつけて横腹を伸ばし、その反動で反対側の骨盤を引き上げたまま上下動する。上げた脚の膝関節を締め、踵が軸足を擦るように上下動させると骨盤が動きやすくなる。軸足の足～脚の内側～股関節～センターにつながるラインをしっかり意識して行う。



(写真1) 片足立ち

② その場歩き（写真2） 30～100歩

一歩一歩、軸足のラインとセンターを重ね、骨盤を引き上げてその場歩きをする。腕振りには、肘でわき腹を擦り上げ擦り下ろすように振り、体側の伸びる縮む動きに合わせる。膝を締め踵が軸足を擦るように引き上げると骨盤の動きが大きくなる。

足の指は軽く握っておく。

膝の締めがあまりかたり膝を高く上げようとするとうちが落ちる。

（写真2 右）

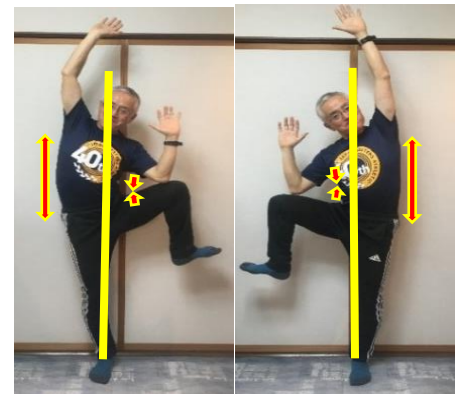


（写真2） その場歩き

③ 体側の伸びる縮む動きで脚を上げる（写真3） 10～30回

センターと軸足のラインを繋いで体側を伸ばし、反対側の縮む動作で膝を横に引き上げる。体の横で脚を引き上げることでより体幹の伸びる縮む動きを意識できる。

歩くリズムで大きな動作を意識し行ったり、ツースキップでリズムカルに行く。



（写真3） 体側の伸びる縮む動き

④ ヒップウオーク（写真4） 10～30歩

腕振りに合わせた体側の伸びる縮む動きで骨盤を引き上げ前方に移動する。

ポイントは腕を振り上げた側の尻に重心を寄せ、腕を振り下ろした側の骨盤を引き上げ前方に送ること。骨盤（股関節）を前回転させる感覚になる。

腕の振り下ろしは肘を外に振るようにして内旋することで体幹の捻じれが起こらず骨盤を前方に送りやすくなる。



（写真4） ヒップウオーク

2. 動的柔軟性を高めストライドを伸ばす運動

（効果）

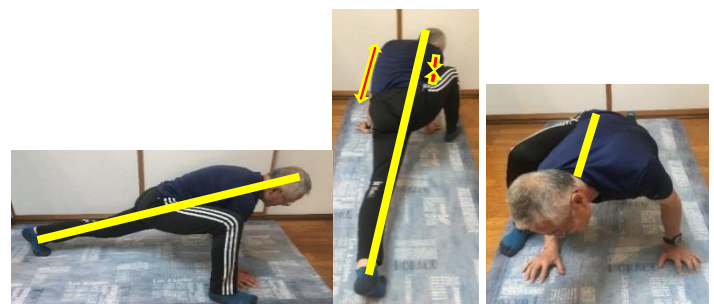
体側の伸びる縮む動きを使って骨盤を動かし脚を入れ替えるので、股関節の動的柔軟性を高め素早い動作ができるようになる。センターを左右に振って股関節のラインに合わせる動作で、前方に着いた足がフラットに膝が垂直になるように接地するとスタート時にブレーキの少ない足の運びにつながる。

（運動とポイント）

① コモドスプリット（写真5） 10～20回

床に着いた手の外側に足を着く。体幹を膝に寄せるようにすることで体側を縮めて骨盤を引き上げ脚を前に運ぶ。

センターを引き上げた脚に寄せることで股関節の捉えができる。



（写真5） コモドスプリット

足はフラットに接地し脛骨が垂直になると、床を押さえることができる。股関節や足関節の柔軟性を高める効果的な運動である。

② スタートスプリット(写真6) 15~30回

床に肩幅に両手を着いて脚を入れ替える。腹を伸ばし腹圧を入れてセンターの意識を強く持って行う。センターを脚の動きに合わせて左右に動かし股関節と繋げて、体幹の伸びる縮む動きで骨盤から脚を動かす。

両手の間に爪先が来るようにフラットに接地して地面を押さえる感覚を持つ。



(写真6) 手をついてスプリット

3. 走りに繋がるジャンプトレーニング

(効果)

ここでは、短距離走の局面を①スタート ②ダッシュ ③リフト(フルスプリントへの移行) ④フルスプリントの4つに分けて、それぞれの局面での動きの強化に有効なジャンプトレーニングを紹介する。

①スタート局面では爆発的に行うバーピージャンプ ②ダッシュ局面では低い姿勢を維持して足を踏み変えるスプリット③リフト局面では浅い前傾姿勢を維持して踏み変えて高く跳び上がるスプリットジャンプ ④フルスプリント局面では腕振りとタイミングを合わせて伸張反射を使ってジャンプする腕振りジャンプを紹介する。

実際のトレーニングでは、負荷の低い種目から行うことを推奨する。(④②③①の順番)

ジャンプトレーニングは、専門種目に関わらず有効なトレーニングなので、サーキット的に或いは持続的に行うなど工夫を加えて実施していただきたい。

(運動とポイント)

① バーピージャンプ (写真7) 5~10回

足~センターを繋げた意識を持って伸びた姿勢で立つ⇒重心を垂直に落として腰を下げ手を着く⇒両足を一気に後ろに引いて腕立て伏せの状態になり腹を伸ばす⇒再び両足を引きつけて重心の真下に着く⇒一気に伸び上がり真上にジャンプする⇒ソフトに着地して足の上に正確に重心を置き構える。この一連の動作を連続して行う。

ポイントは、運動中センターと両足の内ラインを繋げて腹圧を入れておくこと。地面からの反力を無駄なくジャンプ力に変換するには重心を足の真上に乗せることが必要である。そのために足はソフトにフラットに接地してバランスを取る。

センター意識と重心感覚がクリアになりスタート時に正確に重心を押し出す動きにつながる。



(写真7) バーピージャンプ連続

② 前後のスプリットジャンプ(低い前傾姿勢を維持して足の踏み変え) 10~30回

スタートダッシュ局面をイメージして足を前後に開き構える。構えのポイントはセンターを意識して深く前傾姿勢をとり重心を前足の真上に乗せることで、このポジションを崩さないように連続して足を交互に入れ替かえる。(写真8)

できるだけ体幹が捻じれない腕振りを中心掛ける。

重心を正確に前足に乗せられているかどうかを確認するために、1・2・3のリズムの3で踏み変えの動きを止め、後ろ足を床から浮かせて前足だけでバランスをとり姿勢を維持する。ダッシュの安定につながる運動である。

(写真9)



(写真8) 前後のスプリットジャン



(写真9) 前足だけで支える

③ 前後のスプリットジャンプ(前傾姿勢で跳び上がり足の踏み変え) 5~10回

前足に重心を乗せた低いスプリット姿勢から前足で地面を押し真上にジャンプして足を入れ替えスプリット姿勢に戻る。(写真9)

高く跳び上げるためにセンターに沿って重心を真つすぐに押し上げるバランスが大切になる。また、腕をタイミングよく振り上げると体幹を伸ばし跳躍高を高くすることができる。

リフト曲面での効果的な身体の使い方につながる。



(写真9) 前後のスプリット前脚でジャンプ

④ 腕振りジャンプ・その場スキップ 20~100回

ランニングはジャンプの連続と言われる。股関節の伸展をバネにして連続ジャンプを行うためにはフラットに接地して若干の前傾姿勢を作って踏切ることが有効である。センターに添って重心を上下動させる意識で接地と跳躍を繰り返す。腕振りは脇を絞めて振り上げ、肘を横に振り下ろすことで、体幹が捻じれず高くジャンプできる。(写真10) その場スキップは、体幹操作と脚の引き上げを同時に行うのでより総合的である。(写真11)

ジャンプと腕振りのタイミングを合わすポイントは、脱力し脇を絞めて腕を振ることである。腕を主役にして強く振るとタイミングが取れない。跳び上がらず小さな上下動い合わせて腕を振ったり、軽いジャンプで回数を増やして行うこともタイミングを合わせるのに有効である。



(写真10) 腕振りジャンプ



(写真11) スキップ

4. 仰向け高速ペタリング (写真12) 30~60回

(効果)

空中でペタリング動作を行うので地面からの反発がないため、純粋に脚を高速で回転するために必要な動きや力を身につけることができる。また、ペタリング動作をゆっくり行うことで脚の軌跡を確認しながら行うことができる。

(運動とポイント)

体側の伸びる縮む動きで骨盤を動かして脚の動きをリードする。そのためにセンターを左右の股関節と繋げるように左右に振る。また、骨盤を引き上げるために踵が軸脚を擦るようにして膝を締めて引き上げることが有効である。引き上げた膝関節を脱力しておくことで膝下が自然に振り出され膝が伸び、脚を伸ばしたまま床に平行になる位置まで下す。

センター(体幹)の左右の動きの速さによってペタリングのピッチが変わる。



(写真12) 仰向きペタリング

ハンドルは下を持つ

皆さんは、車を運転する時ハンドルのどこを持っていますか？

教習場では、時計の針の位置で「10時10分」と習ったように記憶しています。

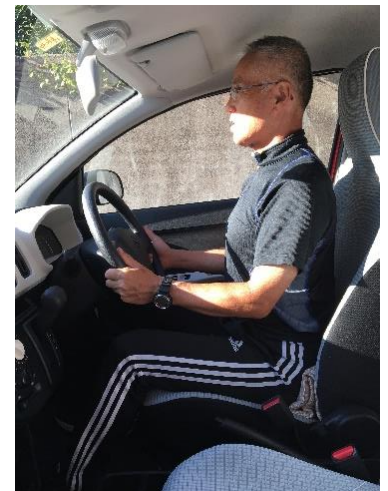
でも、このハンドルを上から押さえるような位置でハンドルを持つと肩が凝ってしまいます。特に長距離ドライブの肩こりの原因となっています。

不自然な姿勢を身体が嫌がって無意識に片手ハンドルで身体を斜めにした姿勢になっている人も。

そこでお勧めは、ハンドルを持つ手を「8時20分」の位置にします。

ハンドルを下で持つと、自然に肘が下がって脇が閉まるので、肩の力が抜け楽に運転することができます。また、お尻の後ろや腰の下方に巻いたタオルを置いて骨盤を立てると腰も楽になります。

***長距離ドライブでお勧めです。市街地は反応が遅れると危険です。**



<PS>この肘を下げると肩の力が抜けるのは、ランニングの腕振りも同じです。ここで、面白い実験を提案します。次の3パターンを行い、是非とも各自の身体で差異を感じてみてください。

- 1)肘を上げて腕振りをして、肩を脱力する。
- 2)肘を下げて腕振りをして、肩を力ませる。
- 3)肘を下げて腕振りをして、肩を脱力する。

<連絡先>

村上 充 住所：761-0104 香川県高松市高松町 1861-12
携帯：090-2899-5795 TEL/FAX：087-841-5951
メール：sprinter_murakami@yahoo.co.jp