

# 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1

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～

## 椅子を使った走りにつながる体幹トレーニング

マスターズ選手の「伸びしろ」は、ずばり「体幹」にあります。

体幹を合理的に使って走るために、体幹の柔軟性を高め体幹意識を深化できる椅子を使った運動を紹介します。それぞれの運動は、目安となる回数を1～3セット実施してください。

### ① 体幹を丸める伸ばす運動 10～20回 腕振りは20～50回

(効果)

体幹の動きにより、骨盤を前傾後傾させることで股関節をしつかり機能させる体幹操作が身に付き、なめらかな動きでストライドを伸ばすことができる。

(運動)

両手を膝頭に置き背を丸め伸ばし、重心が座骨を越え前後するように移動させ骨盤を起し倒す。呼吸に合わせてゆっくり繰り返す。(写真1)

腕振りをしながら骨盤を前傾後傾させる。(写真2)

(ポイント)

膝頭に手を置き肘が軽く伸びた状態で行うと、肩の位置を固定して体幹(骨盤)の動きに集中できる。

胸を張ると骨盤が前傾しすぎて肩に力が入るので注意する。

腹が伸びたポジションのとき骨盤立位の状態で前傾姿勢となり、股関節がしっかりと機能する位置になる。

呼吸法は2つあり、背を丸める動作で息を吐いて、腹を伸ばす動作で息を吸う方法と、その逆に背を丸めながら息を吸うことで肩甲骨間を開き、腹を伸ばすとき強く息を吐く方法である。

後者は、大腰筋がより強く働くので実際の走る動きに近い。



写真1



写真2

### ② 体側を伸ばす縮める運動 10～20回 腕振りは20～50回

(効果)

センター(体軸)の意識を高め、「股関節のとらえ」がはっきりするので、重心(センター)の左右の股関節への切り替えがスムーズになりピッチを高めることができる。

(運動)

片手を上げて体側を伸ばし、同時に反対側の体側を縮める。(写真3) 伸ばした側の股関節上に重心(センター)が移動し、縮めた側のお尻が浮く。手を交互に上げて



写真3

体側を伸ばす縮める運動を連続して行う。

頭の後ろで両手を組んで行うことでよりスムーズに実施できる。(写真4)

体側の伸び縮みを意識ながら腕振りを行う。(写真5)

**(ポイント)**

体側の伸び縮みの動きでセンターが左右に振れて、重心が左右の股関節に乗る。

それは、左右の座骨を踏み変える感覚で、体側が伸びた側の座骨で座面を押し反対側のお尻が座面から浮くと正解である。

腕振り動作で行う場合は、振り上げる腕の肘が体側を擦り上げるように脇を締めて振る。脇を絞めて腕を振ることにより体幹の動きがより大きくスムーズになる。



**③ 体幹を捻じる運動 10～20回**

**(効果)**

センター(体軸)の意識を深化させ、肩甲骨と骨盤が連動した大きな動きができるようになる。

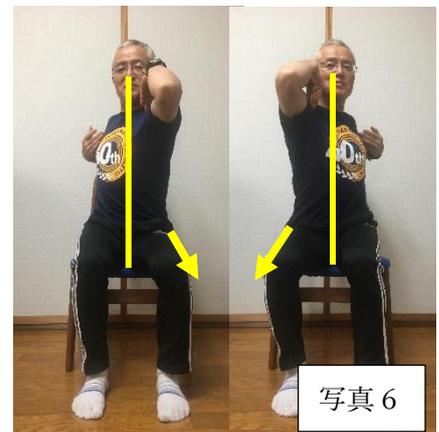
**(運動)**

指先を肩に置いて、片方の肘を前方にもう片方の肘を後方に引く動作を左右交互に繰り返す。(写真6)

**(ポイント)**

腹を伸ばし骨盤を立て重心を両座骨の間に置いた姿勢で行う。

肘を前方に出した側の骨盤も前方に出るようにする。両肘は大きく前後させるが、視線は動かさないよう前方に定めておく。(写真6)



**④ 体幹をくねらせる運動 10～20回**

**(効果)**

体幹(脊柱)の柔軟性を高め骨盤と肩甲骨が連動した動きができるようになる。

**(運動)**

指先を肩に置いて、肘で円を描くように前回転、後ろ回転させる。

(写真7)

**(ポイント)**

骨盤を立て腹を伸ばして腹圧を高めた姿勢で行う。肘の動きは肩甲骨がしっかり動くように意識してゆっくり大きく回す。

肘が下がった時に脇を締めて行うことで体幹が十分に動くようになる。

体幹の動きは骨盤の動きと連動させる。肘が前に出る動きに同側の膝(骨盤)が前に出る。



## ⑤ スクワット 20～100回

### (効果)

股関節の位置や動きを明確に認識できるようになり、股関節を効果的に使えるようになる。

### (運動)

股関節の位置に手を差し込むことでしっかり認識する。(写真8)

指先で股関節を押さえながら、股関節から折って腰かける動作と立ち上がる動作を繰り返す。(写真9)

正確にできるようになったらスピードを上げて行う。

### (ポイント)

前方斜め下の一点に視線を定めて、首の後ろを伸ばすと腹が伸びて腹圧を高めることができる。この体幹のまとまりが股関節の機能する条件となる。足裏全体で立って重心を内くるぶしの下に置き、動作中も足の裏で感じる重心点が動かないようにする。

指先を股関節に押し込むことで、意識が股関節に集中して股関節をしっかり使って屈伸が正確にできる。

腿の後ろ側にテンションが掛かることが確認できたら正確にできている。(写真9⇔)

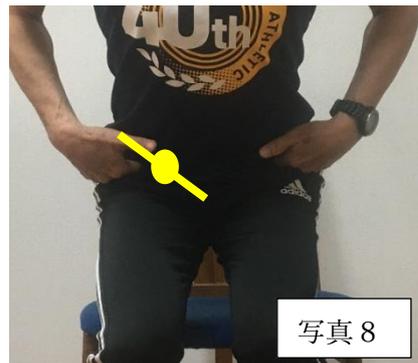


写真 8



写真 9

## 座位での姿勢を楽にする工夫です

どうしても椅子に座っている時間が長くなってしまいます。

クッションをお尻の後ろ半分(座骨の後ろ側)に敷くと骨盤を立位に保つことができるので、背骨が正しいポジションとなります。

骨盤立位のポジションは股関節・肩・耳のラインが整い、重さ5～6kgもある頭部を無理なく支えるので疲れにくくなります。肩の力が抜けて肩こりがなくなり、視線が下がるので目の疲れが少なくなる効果もあるので是非お試しください。



写真 10

### <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](mailto:sprinter_murakami@yahoo.co.jp)