

ランニングにはレゲエのリズムが良く似合う
 ～ アフタービートのリズムで効率の良い走りを～

香川マスターズ陸上競技連盟・副会長 村上 充
 医学博士 スポーツドクター 板東 浩

はじめに

筆者らは、マスターズ陸上競技選手を中心に、小学生から中学高校の運動部員、一般のスポーツ愛好者までの幅広い年齢層に対して、競技力の強化やQOLの維持向上に必要な運動や栄養、生活習慣について講習会や書籍で情報を発信している。

近年、スポーツやリハビリの現場でもリズムのよい音楽を使用してトレーニングの効果を上げている。

軽快なリズムの曲を聴くと心が軽くなり、リズムに合わせて自然に身体が動き出す。そして、リズムにあわせると動き易い。

陸上競技では、一流選手のランニングフォームを見る時に「リズム感のある走だね」と評価し、指導において「もっとリズムの良い走りをしよう」などと、ランニングのフォームにリズム感があることが求められている。

私は、陸上競技の指導で「レゲエの曲に合わせて連続スクワット」を行いその効果を実感している。

本稿は、レゲエが何故ランニングフォームを習得するために効果があるのかを考察するとともに有効な実施方法を紹介する実践報告である。

1. なぜレゲエのリズムが似合うのか

(1)レゲエのリズムはアフタービート

レゲエは 1960 年代後半にジャマイカで発祥したアフタービート（参考）のリズミカルで明るい曲調が特徴である。レゲエを聴くと自然に身体が動いて来る。ボルト選手がレゲエの曲を好んで聴いていることがメディアで紹介されているが、ジャマイカの短距離選手の強さの理由として、レゲエのリズムが身体にしみ込んでいることも一因と想像される。

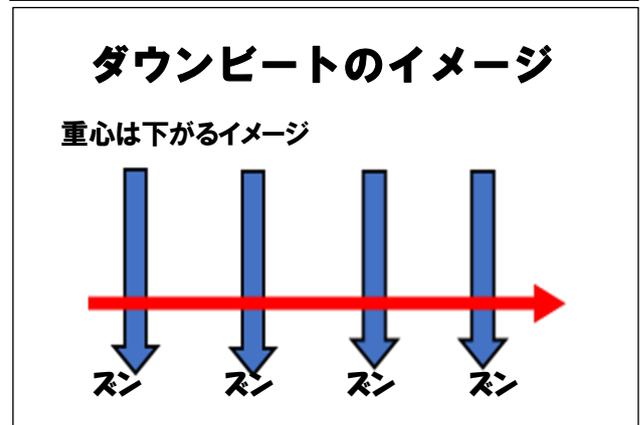
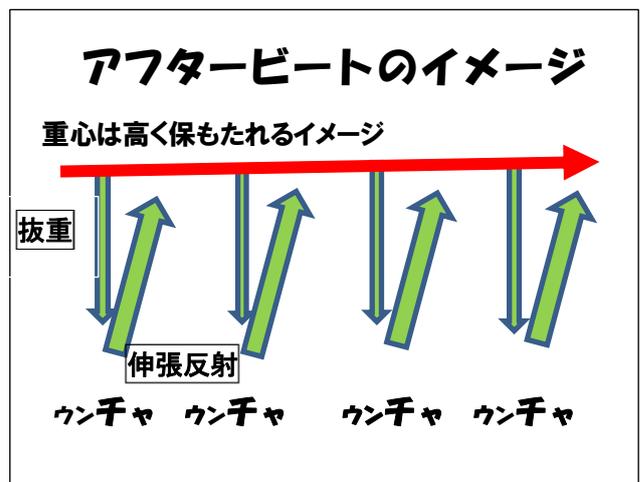
参考) アフタービートとダウンビート
 ○アフタービート（レゲエなど）
 4分の4拍子では「1・2・3・4」
 2拍目と4拍目に強拍がある。
 ○ダウンビート（音頭、行進曲など）
 4分の4拍子では「1・2・3・4」
 1拍目と3拍目に強拍がある。

(2)アフタービートのリズムは「弾む感じ」で刻む

レゲエのダンスの動きに現れるリズムは、「軽く弾む感じ」を生み出す。この「弾み」は、鮮やかな「抜重」と「伸張反射」で起こる切り替えし動作に現れる。この動作は力を必要としない動きである。

一方、行進曲や音頭に代表されるダウンビートは、力を込めて地面を踏み込むリズムで「重く沈む感じ」を生み出す。力を入れることで動きをつくる。

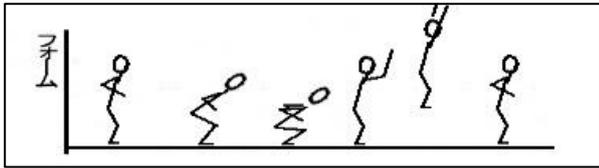
ランニングで求められるのはアフタービートの軽く弾む動きである。



(3)「抜重」がバネとリズムを作る

垂直跳を行う時に、人は自然と一度膝や腰を曲げ

て沈み込んで重心を落とし（抜重動作）その反動を使って跳び上がる。より高く跳ぶためには、より素早く沈み込んで跳び上がらなければならない。



ランニングも、片足の連続跳躍であり、接地時に脚の関節を曲げながら重心の落下を受け止め、その時伸ばされた筋肉や腱の伸長反射で生まれた力を地面に加え推進力を得ている。

ランニングにおいて、脚の3関節（足・膝・股関節）の屈曲伸張動作による「抜重⇒伸長反射」の鮮やかさや「タイミング」の良さが推進力（バネ）のある走りやリズムのある走りにつながる。

2. 一流選手のランニングフォームから考察できること

短距離選手の例として100m世界記録保持者のボルト選手を長距離選手の例としてマラソンの世界記録保持者で非公認ながら2時間を切ったキプチョゲ選手のランニングフォームを考察した。

ボルト選手のランニングフォーム



キプチョゲ選手のランニングフォーム



二人のラン人フォームで目を引くのは、前傾姿勢と接地時に見られる脚の3つの関節の屈曲伸張動作である。

前傾姿勢と3関節の屈曲伸張動作の効果としては

次のことが考えられる。

- ①接地時のブレーキを減じる
 - ②重心落下のエネルギーを膝の屈曲(抜重)で推進力に変える
 - ③脚伸長反射を使って推進力を得る
 - ④接地のタイミングで動作をまとめランニングにリズムを生む
- 二人はこの効果を上手く使うことで、圧倒的なスピードを出し高いスピードを維持して走り続けることができる。

3 レゲエの曲でスクワット

一流選手のランニングフォームは、姿勢、抜重、反射の要素が上手く相まって完成するもので、この3つの要素を併せて身につけることができるのが、アフタービートのリズムでの連続スクワットである。実施上のねらいやポイントを以下に説明する。

(1)ねらい

- ①アキレス腱やふくらはぎ、ハムストリングスに伸張反射を起こすポジション（姿勢）と動きを身につけ、力に頼らない自然な走りに繋げる。
- ②タイミングが合った全身の動作を身につけリラックスしたリズムのある走りに繋げる。
- ③意識を股関節やハムストリングスに置いてスクワットを繰り返すことで、重心とセンターの意識や身体感覚が深化し、接地感覚（バランスやタイミング）が向上する。

(2)動作のポイント

追究するのは「鮮やかな抜重とキレのある伸張反射」である。そのために必要なポイントを次に上げる。

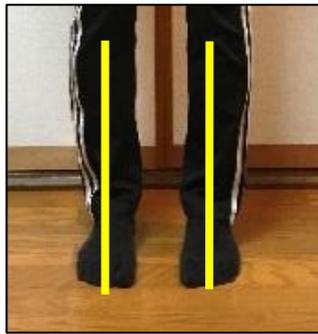
①ウナに重心を乗せ、両足は平行にして立つ

重心を脛骨下のウナに乗せることで骨格で支えることができ、余分な筋緊張が無くなるのでスクワット動作がスムーズになる。爪先に荷重すると爪先の踏ん張りで緊張が起こり3つの脚の関節が固定されるの



で気をつけたい。

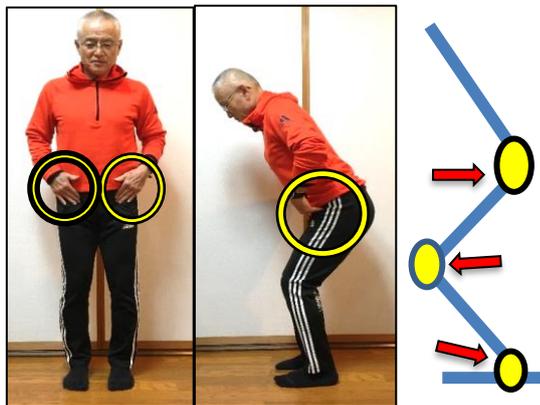
両足の中指が平行になるようにし、重心を下げた姿勢での膝頭と爪先(中指)の方向を揃える。故障しないためにも大切なポイントである。



足の3つの関節は少しゆるめて余裕を持たせる。

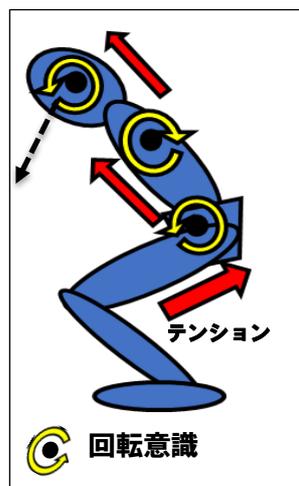
②股関節の位置と動きを確認する

股関節の屈曲伸展動作をハムストリングスの伸張反射で起こすことが重要である。そのため手で股関節を押さえて意識を高め、ゆっくりとした動作でスクワットを行うことで、股関節を上手く使えるようになる。3つの関節に「折り目」を付けるような意識でおこなうとよい。



③首筋を伸ばして動作を行う

前方斜め下の一点を見ながらスクワットを行う。視線を下げ頭部を前回転させ首筋を伸ばすと、身体の連鎖により、腹筋とハムストリングスにテンションが入る。このポジションにより腹圧を維持し骨盤を立位で固定して動くことができる。



注意したいことは、胸を張ると肩や背中が緊張するので、緊張を防ぐため胸はゆるめておく。

5. 「レゲエでスクワット」の主なメニュー

①指で股関節を押さえ連続スクワット



②軸足を入れ替えて片足でおこなう



③腕振りしながら軸足を左右に踏み変える



④その場で全身を脱力して歩く。



6. アフタービートのリズムで走るための効果的な練習方法

①手を上げて姿勢をつくり「抜重」して走る (ポイント)

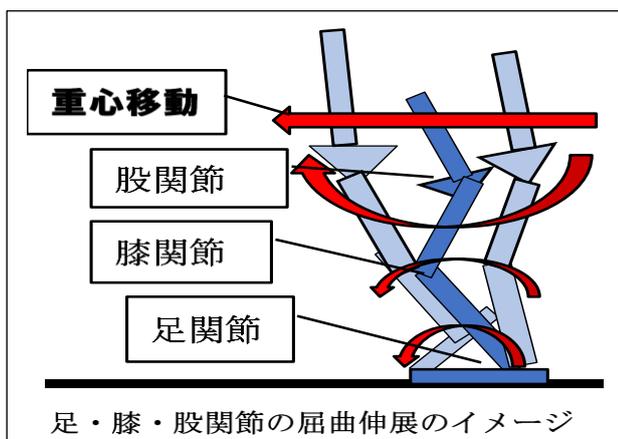
手の平を内側にして前方に上げて歩き出す。手をあげることで、身体の繋がった姿勢ができ、接地は重心の真下で足の裏全体の接地（フラット接地）になる。接地のタイミングで「抜重」すると力を使ってキックしなくても気持ち良く前方に弾み進める。感じがつかめたら、肘から下げるように手を下し走り出す。接地の瞬間に「脱力・脱力・・・」と言いながら行くと一層感覚をつかみやすい。



②脱力スキップ

手を前方に上げて姿勢を作ってから力を抜いた小さなスキップを行う。接地が重心の真下になるようストライドを押さえて行う。ポイントは、接地時の一瞬の脱力（ソフトな接地）で、重心の落下とともに接地脚の膝が屈曲して前に出でて身体が前方に運ばれる。その後のキックは伸長反射で行われ前方に弾む。

不要な筋緊張があると微妙な「抜重⇔伸長反射」のタイミングを感じることができないので、とにかく脱力して行う必要がある。



③階段を下り動作で感覚をつかむ

階段をゆっくり降りる時の動作を観察すると、接地の瞬間に膝関節をゆるめて屈曲させることで衝撃

を抑え、重心移動をスムーズにしている。この動きは、ランニングで見られる接地時の「抜重による重心移動」や「伸長反射で弾む感覚」と同じである。日常から歩く時に、階段を降りる感覚を持つておくともっと楽に歩くことができる。



おわりに

レゲエの曲に合わせてスクワットを行う練習は、実に楽しい練習である。しかも、楽に効率良く走るためのポイントが身につけられる。ある講習会の参加者は「初めてハムストリングスが使えた気がする。」とか、「こんなに楽に走れるんだ。」と感想を言ってくれた。

マスターズの選手にとって、力を使わない「重力と反射」を使った走法を身につけることは、故障をせずに永く走り続けるために必要である。今後も機会のあるごとに「レゲエスクワット」を紹介していきたい。



<著者>

村上 充 090-2899-5795

sprinter_murakami@yahoo.co.jp

FAX : 087-841-5951

761-0104 香川県高松市高松町1861-12

板東 浩 090-3187-2485

pianomed@bronze.ocn.ne.jp

<https://www.pianomed.org/>

770-0943 徳島市中昭和町1丁目61