

## 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2

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～

### シンプルな動作を繰り返すことで合理的な動きを身につける

マスターズ選手の「伸びしろ」は、ずばり「身体意識」にあります。

正しい姿勢で動作を繰り返すことで、身体の運動性や反射を使った合理的な動きを身につけることができます。

時間や場所により運動を選んでいただき、無理のない回数・セットで実施してください。

#### ① 立つ！ 軽く上下動する ゆらゆら揺れる いつでも どこでも いくらでも (効果)

機能的な姿勢には、足～内股～股関節～背骨～頭の繋がりがあり、その繋がりを感知動くことができるようになる。(写真1左)

身体を伸ばすとセンター(体軸)と丹田(重心)の意識が明確になる。

センターがはっきり意識できるとバランスがよくなり動作がスムーズになる。

#### (運動)

##### ① 立つ！(写真1)

両足を骨盤の幅に開き、体重を足裏全体で均等に支え脱力して立つ。足の親指～内股～股関節のラインを意識して前後左右に小さく揺れながら楽なポジションを探す。頭部を前回転するように首筋を伸ばし、また首筋を弛めることでセンター意識や身体の繋がりの違いを感じる。(写真1右↔は伸びる感じ)

##### ② センターと重心を意識して軽く上下動する運動 (重心を上下動する)

①の姿勢で、ソフトに上下動する。上下動の高さや速さを変えて行う。

軽い連続ジャンプ、縄なし縄跳びで後ろ回しのジャンプを行う。

##### ③ ゆらゆら揺れる

①の姿勢で十分脱力して立ち、足～内股～股関節のラインを意識しながら足裏全体を床に着けたまま小さく足を踏み変えて、足～骨盤～背骨～頭部を連動させゆらゆらと揺らす。(写真2)

#### (ポイント)

##### ① 足の前部分に1～2cmの高さの板等を踏んで立つと簡単に足裏の3点(母指球・小指球・踵)で立つことができ、荷重点が内踝(脛骨下)となる。

このポジションを取ると「骨格で支えて立つ」感覚をつかむことができる。(写真1中)

体幹の連鎖によって、首筋を伸ばすと胸郭が引き上げられ腹が伸び骨盤は立位のポジションとなって全身が繋がる。身体が伸びるとセンター(体軸)や丹田(重心)の意識が強化する。(写真1右)

背筋を緊張させて胸を張ると身体の繋がりが切れ、骨盤が前傾位となり腰椎の過前弯を引き起こし腰痛の原因となる。基本となる立位の姿勢で胸を張らないように注意する。

##### ② 軽い上下動の運動により重心がセンターに添って上下動するので、センターと重心の関係がはっきり感じられる。荷重点がずれないように足裏の感覚にも意識を持って行う。

縄なしの後ろ回し縄跳びジャンプは、身体が伸びて繋がるので効率の良いランニングフォーム(姿勢)を

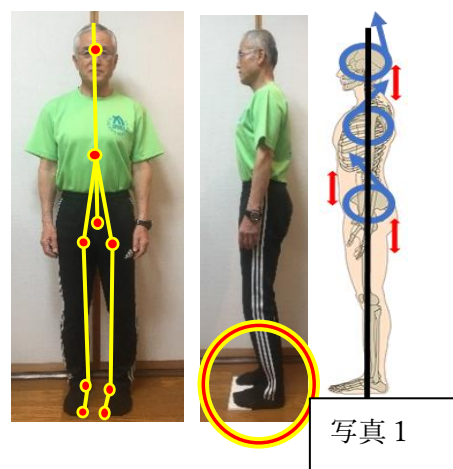


写真1



写真2

つかむヒントになる。前回バージョンでも身体が伸びセンターを作ってジャンプできるようにしたい。

- ③ ①の正しい姿勢を作り、腹を伸ばして腹圧を掛ける(丹田意識)と腰腹部(骨盤と腰椎)をまとめることができる。脚の内側のラインを意識して交互に足を踏み込むと、地面からの反力が伝わり、腰腹部を土台として背骨をゆらすことができる。腰背部のまとまりが体幹の脱力と連動の条件となる。(写真2)

## ② デンデン太鼓(脚の内旋動作で腕を振り回す) 30~100回

(効果)

センターの意識がクリアになる。足から起こる股関節節~体幹~腕への連動した動きが身に着く。正しい姿勢により腹が伸び腹圧が掛かると腰腹部がまとまり、回転する体幹の動きで腕を振る感覚がつかめる。

(運動)

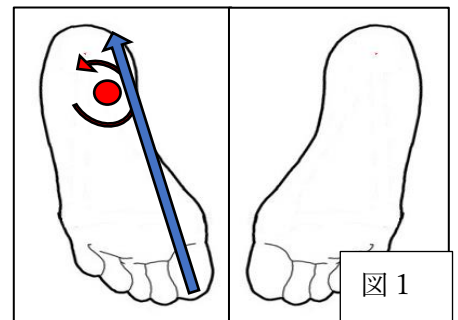
正しい姿勢で立ち、正面を向いたまま体幹(骨盤)を回転させて腕を振り回す。(写真3)

(ポイント)

足の内側のライン(親指から踵へ)を意識して足を内側に回転させる力を入れる。(図1)

足に生じた回転力で脚の内側のライン(踝から股関節)を内に回し股関節を内回転(内旋)させる。(写真3)

腕は、その重さを感じられるほどに完全に脱力し、体幹を回転する動きで振り回し体幹に巻き付ける。イメージはデンデン太鼓!



## ③ その場歩き

(効果)

体幹の「丸める伸ばす」動きに合わせて脱力した腕や足が振られる連動性を確認できる。

特に体幹のバランスが手の平の向きや腕の振り方に関係していることが感じられ、効果的な腕振りのヒントとなる。

(運動)

全身が繋がった姿勢で十分脱力して立ち、手の平を下にして腕を前後に振り、ゆっくりしたテンポでその場歩きをする。(写真4)

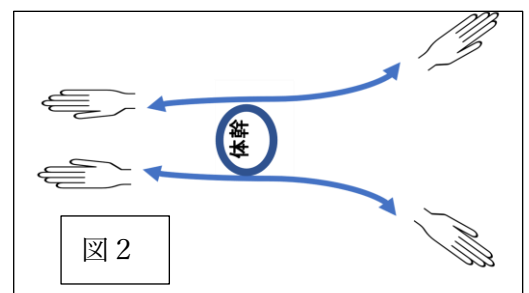
(ポイント)

腕の振り下ろしは腕の重さを利用し、後ろ外方向に広げて振る。振り上げは肘を閉め前方少し内側に来るようにする。

(写真4左)(図2)

手のひらを下に向けて振る(腕の内旋運動)と体幹の捻じれやブレを防ぐのでバランスを崩さず腕を振ることができる。

その場歩きの足は、爪先を床に着けて踵を上げる。踵から足の中指方向に荷重点が移ると、膝関節が脱力して膝が自然に前に出てくる連動性を感じられる。(写真4右)



#### ④ 壁押し 足の踏み変え 30～100回

##### (効果)

センターの意識が明確になり、前傾を保つことができる。  
体側の「伸びる縮む」動きで骨盤から脚を前方へ運ぶことができる。

##### (運動)

- ① 手を逆ハの字にして壁を垂直に押し、前傾姿勢を保持する。(写真5)
- ② 前傾姿勢を保ったまま、骨盤を回して膝を交互に前方に出す。(写真6)

##### (ポイント)

- ① 首筋を伸ばし腹圧を高めて体幹をまとめる。踵を床に着けることで足～脚の内側のラインの意識が強化されて全身が繋がる。手を逆ハの字にすると肘が絞まり、身体の前面の繋がりが強化される。
- ② ①のポジションでしっかり壁を押すとセンターが強くなり、センターを軸に骨盤を回転させる動きで交互に膝を前に出す。体側の伸びる縮む動きで骨盤の動きを操作する。また、踵を床に着けて壁を押すと、一層センターが機能して強く押すことができる。(写真6)

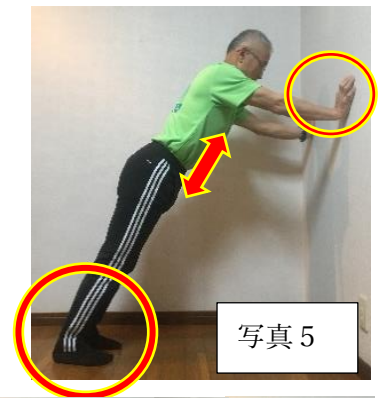


写真5



写真6

#### ⑤ 脚の前後スイング 20～100回

##### (効果)

体幹の操作で脚スイングができるようになり、ハムストリングスと腸腰筋の伸長反射を使った動きが身に着くので、楽に歩き走れるようになる。また、軸脚の支持(バランス)に必要な中殿筋等の強化ができる。

技術的には、足の流れない脚の動きが身に着く。

##### (運動)

壁や机に片手を置き立ち、壁(机)側の脚を前後に軽くスイングする。前に振り出す時は爪先を外に向けるようにし(股関節の外旋)、後ろに振り下ろす時は爪先を内にむけるように(股関節の内旋)する。

(写真7)(図3)



写真7

##### (ポイント)

体幹の「丸める伸ばす」動きで脚をスイングする。脚を後方スイングする際に首筋を伸ばし息を吐き、腹圧を高めて体幹をまとめる。(写真7右)

足の指を軽く握ると足がまとまり、脚が振りやすくなる。スイング脚の動きのイメージは、水泳のクロールの腕の使い方と同じである。(図3)

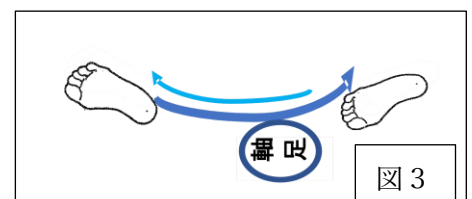


図3

骨格と筋肉の構造上からも股関節の内旋動作で脚を振り下ろすと、回旋系の伸張反射が腸腰筋に生じて、力を入れずに脚を前方にスイングすることができる。続いて、前方スイングにより伸ばされたハムストリングスに生じた伸長反射によって後方スイングが起こる。反射を使ったスムーズな足のスイングを身につけたい。

体幹の「丸める伸ばす」動作が、拮抗筋であるハムストリングスと腸腰筋の動きを効果的に引き出す。軸脚の支持に必要な中殿筋等の強化もできる。

注意する点は、後方へスイングする脚の爪先が外に向くと(股関節の外旋)、脚の動きで体幹のバランスが崩されることである。(写真8) 走る時、脚の外側に意識があり爪先を開いてキックすると、足が流れバランスの悪くなる場合がこれに当たる。



写真8

## 階段を降りる動作で歩く

何気なく降りている階段ですが、ゆっくり丁寧に降りると発見があります。

骨盤の前回転の動き、接地脚の軸足への乗り込み、フラットな接地と膝の脱力、足の返しに連動する膝の屈曲、接地時の両膝の重なり・・・など（写真）

つま先だけで同じように降りてみてください。膝が固まり降りにくいですね。是非、比べてみてください。

階段を降りる動作には走りに活かせるヒントが沢山ありそうです。

あなたは、階段を降りる動作と同じような動作で歩けますか？



## 私の推薦図書 その2

書名：「究極の身体」

著者：高岡 英夫 発行所：講談社 値段：1700円（税別）

（推薦理由）

私のバイブル的な本です。著者は、身体運動研究家、「ゆる体操」の考案者。

一流選手のどこがどのようにすごいのかをマニヤックに、しかし分かりやすく解説している。トレーニングで目指す動きや身体が明確になる本です。

読み返すたびに新しい発見があって面白い！



<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)