

元気なシニアがますます元気になる陸上教室 ～ 「スイスイ歩くために」の実践報告 ～

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。

昨今、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行に伴い感染予防目的で外出を控えるようになり、シニア世代においては、運動不足から身体機能や認知機能の低下や栄養状態の悪化を引き起こし、サルコペニアやフレイルの進行や広がりが見られる。

本稿は、コロナ禍にあっても日頃から運動習慣を持って、元気にいきいきと生活を送っているシニアを対象としている陸上教室の実践報告である。

1. 元気なシニアの陸上教室

(1)活動開始の経緯

8年ほど前、板東先生から、定期健診に来られた元気な高齢者にマスターズ陸上競技を勧めていただき、2名の方が日曜日に実施しているマスターズの練習会に参加されるようになった。

その後、私の定年退職に伴って、市民ランナーと高齢者に限った陸上教室を日曜日に実施するようになった。やがてロコミで高齢者のメンバーが徐々に増え現在メンバーは17名、平均年齢は71歳である。最高齢はT氏88歳、マスターズ陸上の会員でもある。毎回、笑顔の溢れる楽しい活動となっている。



T氏の柔軟性は毎日の取組みの成果

(2)元気なシニアは歩くことが好き

この教室の参加者は、日頃から積極的にトレーニングやウォーキングに取り組んでいる。教室に参加した理由の一つは、正しい歩き方を身に付けたいという思いからである。

教室では、正しい歩きが身に着けばその結果、歩くこと自体が最高のトレーニングとなり、姿勢が整い、持久力が増し、日常動作も楽になることを伝えている。さらに、正しい歩きができるようになるとジョギングも可能になり、ますます元気に活動範囲を広げることができることを期待している。正にQOLの向上につながる取り組みとなっている。

2. 教室で特に力を入れている内容

教室では、スイスイ歩ける歩き方の習得を目標にしているが、そのためにはベースとなる身体づくりや動きづくりが重要と考え、①正しい姿勢づくり、②体幹の柔軟性の向上、③合理的な身体遣い、について特に力をいれている。

①正しい姿勢づくり

正しい姿勢は、疲れにくく動きやすい姿勢である。

そのためにまず重要なことは、骨格で支えて立つことである。骨格で支えて立つことで無駄な力みが無くなり、センターや重心の意識を深化することができる。センターの意識が育つことで、脱力が可能となり動作が楽に行えるようになる。

以下、正しい姿勢を身に付けるための取組みについて紹介する。

a)骨格で支えて立つ

薄い敷物の端に脛骨下が来るように立つ。足の3角(母指球・子指球・踵でつくる3角形)に均等に荷重し、5本の趾先を地面に着ける。この状態で脛骨下(ウナ)に重心線が重なりセン



ターの感覚が生まれる。さらに小さく上下運動するとセンターと重心の意識を深化することができる。

b)小笠原流射位体操で姿勢筋を鍛える

馬上での射位の鍛錬法を参考にした正しい姿勢を作るために必要な身体遣いと強化を目的とした体操である。腰割の姿勢で呼吸に合わせて両手を挙上する動作を行う。内転筋群で支え、腹圧と腰裏の膨張(腰椎の後方への押し出し)と胸の引き出し(胸椎の前への押し出し)によって骨盤と背骨の安定をつくる。首筋を伸ばすことと尾骨を巻き上げて骨盤を立てることで、尾骨～背中～首筋までの繋がりを感じられれば良い。



c)壁を押してブリッジをつくる

身体を前傾させて壁を押す。ポイントは、壁を押す両手の肘を下にすること。肩に力が入らないようになる。同時に首筋を伸ばし顎を引くことで胸郭が引き上り腹部がストレッチされ力が入る。腹圧を上げ尾骨を巻き込むように腰背部に張りを作り、膝を伸ばして足の裏全体で地面を後方に押す。この姿勢で「手―腕―肩―背骨―腰―脚―足」が骨格構造上きちんと繋がると、手と足の裏だけに壁と地面からの反力を感じ腰や肩には力を感じない。身体でブリッジを作った感覚である。この感覚を維持したまま、交互に踵が軸足をするようにして膝を前方に出すモモ上げ動作を行う。



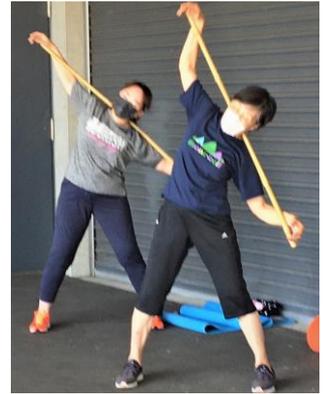
②体幹の柔軟性を高める

加齢と伴ってどうしても身体は固くなるが、特に問題なのは体幹部(背骨及び胸郭)の柔軟性がなくなることである。背骨の柔軟性が低下すると姿勢の歪みが固定され動作のバランスが悪くなる。さらに、胸郭の柔軟性が低下し肋骨の動きが制限されると呼吸が浅くなるので動くときすぐ苦しく疲れやすくなり、

活動を制限する原因にもなってくる。

教室では、体幹の柔軟性と股関節の連動を高めるために「竹体操」を行っている。

竹の棒を肩に乗せて行う各種の体操である。運動は、「体側の左右の伸び縮み運動」、「前後の丸める反る運動」、「捻じる運動」を10種類の動作で行う。竹の棒を使うことで、体幹の動きが正しく大きく行える。動作中は、背骨や肩甲骨と股関節に意識を置き、それらの連動性を確認しながら行うようにしている。



③日常生活の身体遣いを改善する

日常のちょっとした動きの中でもセンターが保たれ骨格構造に添った動きができれば、気持ち良く動いて身体の痛みや怪我を防げる。教室では正しい身体遣いと体力を身に着けることを目標に、昔から生活の中にあつた動作を補強的体操として行っている。

a)櫓こぎ動作(左右各10回)

両足を前後に大きく開き、櫓を漕ぐ動作を行う。前後の大きな動きの中でバランスと体幹と脚の筋力を強化する。

b)水撒き動作(左右各10回)

バケツで水を撒く動作。左右の重心移動に伴う股関節の大きな内旋動作とそれに連動する上体の捻じれ運動が効果的である。

c)餅つき動作(左右各10回)

杵を振り上げる動作で体幹を思い切り伸ばし、振り下ろし動作で一気に縮めて踏ん張る全身運動である。体幹の丸める反るを大きな動作で行う。

d)梯子登り動作(20回)

梯子を登るイメージで、右手(左手)を思い切り伸ばし左脚(右足)を思い切り上げる動作を繰り返す。ダイナミックな体側の伸び縮みが効果的である。

e)天突き運動(10回)

両手を上げ左右に開脚した姿勢から、手を下げながら一気に腰を落として受け止め、その反動を使って天を突きあげるように一気に立ち上がる。ジャン

プする人もいる。瞬発力養成の全身運動である。

f) 四股踏み(10回)

できるだけゆっくりした動作で脚を上げ片足で保持する間を作る。脚力や股関節の柔軟性を高めるとともにバランス能力の養成にも着目して行っている。

g) 立位姿勢でゆるめる(立ゆる体操・スワイショウ)

整理体操として姿勢の確認と脱力に注意して行っている。骨格で支えて立ちセンターを感じながら行う体操である。その場で小さく上下動を行う、両手を揃えて前後にまた歩くように振る、デンデン太鼓のように手を振り回し体幹を捻じる、全身の力を十分抜いてその場歩きをする。肩こり解消に効果があると好評である。

3. 身に着きたい歩き方

スイスイと歩く(走る)ためには、ブレーキ要素を減じて重心移動をスムーズにし、重力落下エネルギーや反射と連動を使い推進力を得る。

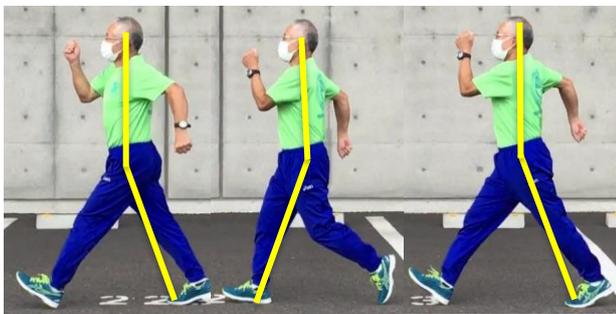
歩く動作は日常動作であるからこそ、合理的な身体遣いで歩ければ、簡易で効果的なトレーニングになると考えている。

(1) 「一般的に言われている歩き」の問題点

一般的には、効果的な歩き方は、「少しくついぐらの頑張り、胸を張り、腕を大きく前後に振り、大股で踵から接地して母指球でしっかり押す」と理解されている。

このような歩き方は体カトレーニングとしては効果も期待できるが、無理な動作でハードな歩きを続けることで、足裏やアキレス腱鞘炎、膝や腰の痛み、ひどい肩こりなどを引き起こしている人も多い。

以下に具体的な問題点をあげる。



① 胸を張った姿勢

胸を張ると胸郭が固まるので呼吸運動が妨げられ

る。上体が立つので推進力が上方方向に向かい無駄が生じ、頑張れば頑張るほど上下動が大きくなる。また、反り腰の状態となり腰痛を引き起こす。

② 前後に大きい腕振り

肩に力が入り体幹を固め無駄な力みを生み、上体と骨盤の捻じれが生じて、脚の前方への動きを上体が引き戻す動きとなりブレーキが生じる。また、捻じれは呼吸を浅くし内臓に負担を掛ける。

③ 接地時における膝を伸ばした踵接地

大股で歩くと重心が後ろに残るため、接地は膝の伸ばした踵接地となる。膝を伸ばしているため、接地時ブレーキとなり、その衝撃は強く膝や股関節、腰に伝わり障害の原因となる。

④ 後方への母指球での押し

母指球でしっかり後方に押そうとすると、脚は外旋しながら伸展し後方に残るので、前方への振り出し動作(ターンオーバー)には余分の力が必要となる。後方への押しの局面では、つま先と膝の位置がずれ、足やアキレス腱や膝の障害につながる。

(2) 頑張らなくてもスイスイ進む歩き方

教室では、毎回15分ほどのウォーキングやジョギングを実施している。

以下にそのポイントをあげる。



① センターのある姿勢で歩く

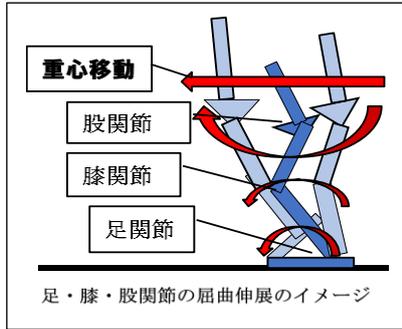
正しい姿勢であることが一番のポイントとなる。首筋をのばすことでセンターのある姿勢をつくり歩くことができる。センターがあると脱力でき、腕振りや足の運びが自然にまとまる。

② ソフトでフラットな接地で重力と反射を使う

ポイントは、ストライドを欲張らないこと。

前傾姿勢を保ち無理のないストライドで歩くことで重心下に接地することができ、自然にソフトでフラットな接地となる。

フラットな接地で可能になる一瞬の膝の脱力（膝の抜き）によって、接地のブレーキを減じるとともに、ハムストリングス



③スピードやストライドは前傾角度で調整する

センターを倒すイメージで前傾を深くするとピッチを上げストライドを伸ばすことができる。脱力して身体に動きをまかせることが必要となる。

歩行から前傾角度を深くしピッチとスピードが上がると滑らかに走りに移行できる歩きを目指したい。

④効果的なイメージをつくる

指導の折に次の言葉がけを行っている。
「重心に竹トンボ（現代的にはドローン）をイメージして浮遊感を」「後頭部が天上かぶら下げられている感覚（スカイフック感覚）を」「前方斜め下方向（10～20m 先の地面）を目指して進む」「胸を先方から引っ張られる感覚で」「背中を後ろから押される感覚で」「骨盤は胸にあり脚がぶら下がっている感覚で」・・・歩き易さが一瞬で得られる。

4. 正しい歩きのためのドリル（抜粋）

(1)手を上げ、手に導かれて歩く

肘を下にして手を上げることで背筋の伸びた高重心の姿勢を作ることができる。小指に導かれるように進むとフラットでソフトな接地が自然にできる。



(2)踝またぎ歩き

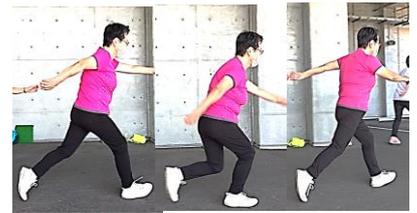
軸足の踝をまたぐイメージを持って足を運ぶ。足の返しや膝関節の屈曲が自然に起こり脚の運びが楽にできる。高齢者の転倒防止に必要な足の運びと考えている。

徐々に速くしていくと自然にジョギングへ移行することができる。



(3)脱力ウオーク

ソフトでフラットな接地をすることでスムーズな重心移動と頑張らなくても生じる推進力の感覚をつかむことができる。



(4)抜き足歩き

足の返しや膝・股関節の屈曲感覚をつかみ、軽い足運びができるようになる。



おわりに

大学時代、恩師から「体育の生活化・生活の体育化」という言葉を教えてもらった。「体育」は「身体を育むこと」で、運動を習慣化し、生活自体を健康的に変えることが大事との教えである。私の教室の参加者は正にその実践者であり、皆さんから多くのことを学ばせていただいている。

健やかな身体と心で生き抜くことを目標に、今後も楽しく充実した教室となるようにしていきたい。



< 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