

コンディショニングについて

—走る動作を考えながら—



吉田 修

【 走る能力って！ 】

私達が子供の頃の以前から、「足が速い」ことは、天性に備わった能力であり、努力とは次元の違うものであると、足の遅い子はどうあがいても速くなれないと、潜在的にも植付けられてきた感があります。

確かに、100mを9秒78（ティム モンゴメリー）での世界記録を出せる程の能力は、世界で選ばれたヒトが、世界有数のスタッフとチームワークにて努力した結果でのみもたらしたものでしょうが、それでも世界記録を出した人々やスーパースターと言われる方こそ、その記録の数々の難しさ、重さを感じる事が出来るでしょう（現在の競技記録・レベルは、人間の限界に近い程、高くなっていると思われます。）

「ヒトに勝つ、世界で一番になる」ことが、現代の競争社会に要求されていることですが、その一点のみが、我々皆の人生、全ての目標ではありません。

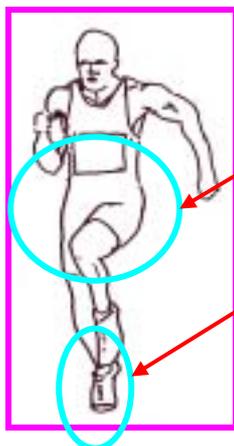
まず、我々の組み立てる目標としては、**それぞれ一人一人の持つ、可能性は引き伸ばす事が出来るのではないだろうか？**という点であります。

例えば、「自分は、走る事については、遅いし、しんどいし、、、嫌い！」と言う子には、まずは、走る事に対しての苦手意識をなくし、スポーツに対して肯定的なイメージを持って欲しいですね。それは、楽な走り方を知らない場合であったり（走るフォームの改善など）その子に合った競技種目は何？（短距離が苦手な子は、長距離が得意な場合が多いので別の種目にも挑戦。肥満を呈し身体が重く、力が弱い子には、まず散歩や自転車に乗る事などを行い身体を動かす楽しみを感じていくなど）その子を、色々な角度より評価・分析して、その問題点に対して、目標を掲げアプローチを考えていく事が、我々の仕事です。

つまり、「走る能力」は、正しい練習方法によって確実に成長し、伸ばしていく事が可能であると考えられます。

【 理想的な走動作に近づくために！ 】

—前面より—



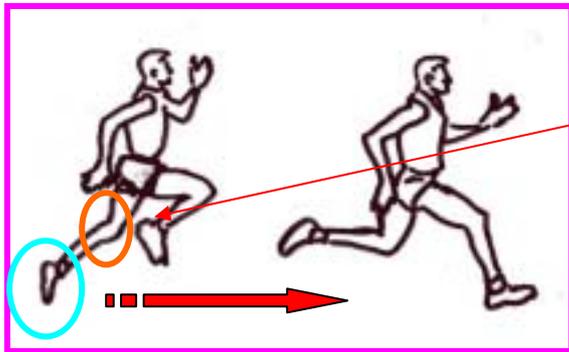
身体の中心の安定

生み出したエネルギーを
全て地面にロス無く伝える

一側面より

理想的なフォーム

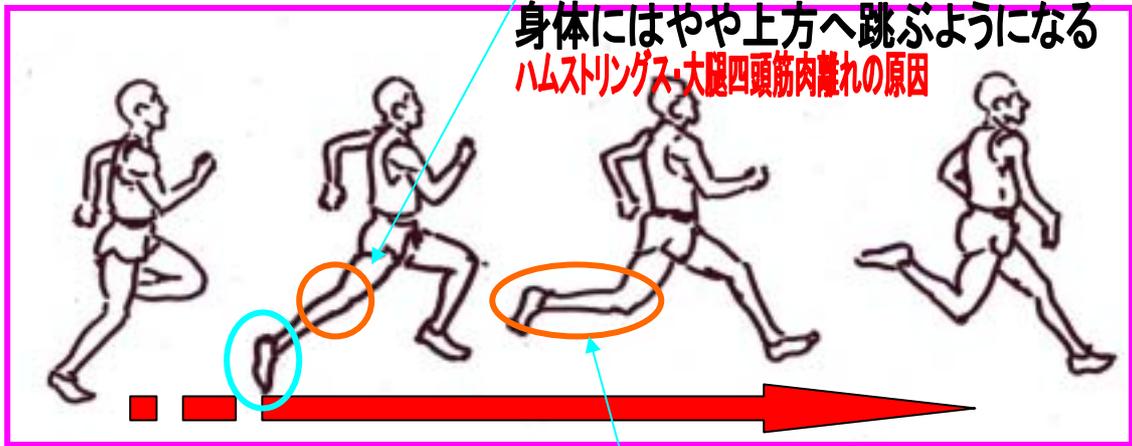
左脚の踏切から前方への振り出し時



膝を曲げることにより
下肢のエネルギーを
ロス無く地面に伝え
前方への推進力に変える

やや無駄のあるフォーム

蹴りすぎて膝が伸びきっている



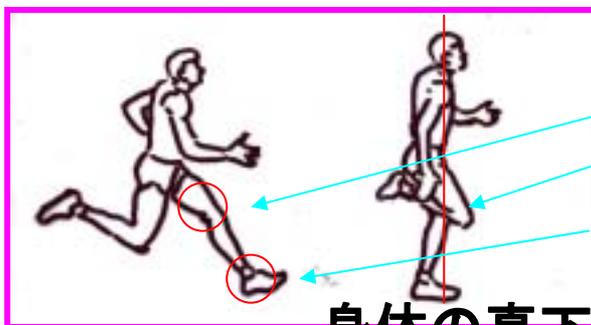
身体にはやや上方へ跳ぶようになる
ハムストリングス・大腿四頭筋離れの原因

右脚の踏切から前方への振り出し時

脚が後ろに流れすぎている

理想的なフォーム

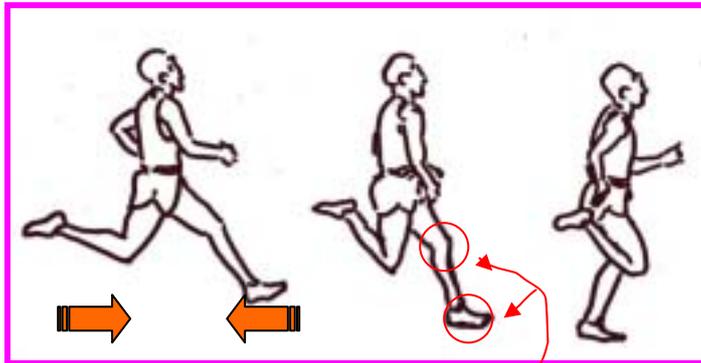
左脚の振り下ろし時&右脚の前方振り出し



膝が伸びすぎないように
右脚を素早く前方に
足部はやや上を向いておく

身体の真下に着地

やや無駄のあるフォーム



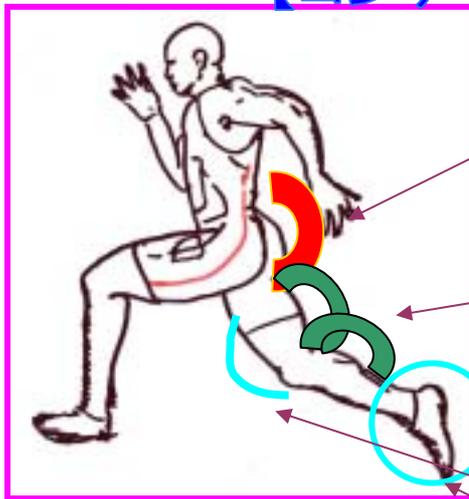
両方が遅い

膝が伸びすぎ、足部がやや下を向いている

ハムストリングス肉離れ・下腿・足部・足趾の障害の原因

【まとめ】

【コンディショニングのヒント】



① 脚上げ腹筋・背筋により
下部体幹を動力にする

② 強い下肢の後方スイング
殿部
大腿・下腿後面

③ 身体を支える
大腿前面
足部・足趾

④ ケガをしない股関節の柔軟性

⑤ 体幹上部・肩甲帯の強さ(上肢と下肢の連結)

正しい走動作を身に付けることは、速く走れるようになるだけでなく「ケガ」から身を守ることにつながります。今回の図は、短距離のものですが、長距離走のフォームにおいても、同様に注意しながら効率のよいフォームを習得してください。短距離と長距離とは、地面を捉える力が非常に大きいか、少なくしているかの違いだけですから。

しかし、フォームの習得には時間が掛かりますし、むしろ時間をかけないと「ケガ」につながります。

最後に自分を信じる事が出来るまで、スパイスの効いた練習ができれば、それは魔法以上の効果が期待できると思います。