

アスレティックトレーナーからの提言 — 毎日の生活習慣で上手くなる！ —



吉田 修

【 はじめに 】

一日は「24時間」。これは、誰にでも平等に与えられた時間の量的な概念(寿命は違います)ですが、さて、その「24 時間」が長いと感じる人、短いと感じる人、上手く使える人、非常にもったいない使い方をする人、時間の質的な意味は、ヒトそれぞれ違いますね。

例えば、赤ちゃんの時間単位における細胞分裂の速さと、高齢者の退行変性を生じた細胞や進行性のがんなどで苦しめられる細胞レベルでの壊れる速さと、再生する速さの異常バランス、ノーベル賞など受賞される方などの情報処理能力、100mを9秒台で走れるスーパーアスリートと、14秒掛かるものとの課題遂行能力,,,,,などなど大脳というコンピューターに制御・管理されている肉体的側面、そして、さまざまな物事の感じ方など精神的側面にも、時間の質的意味の違いが各々人々に生じています。

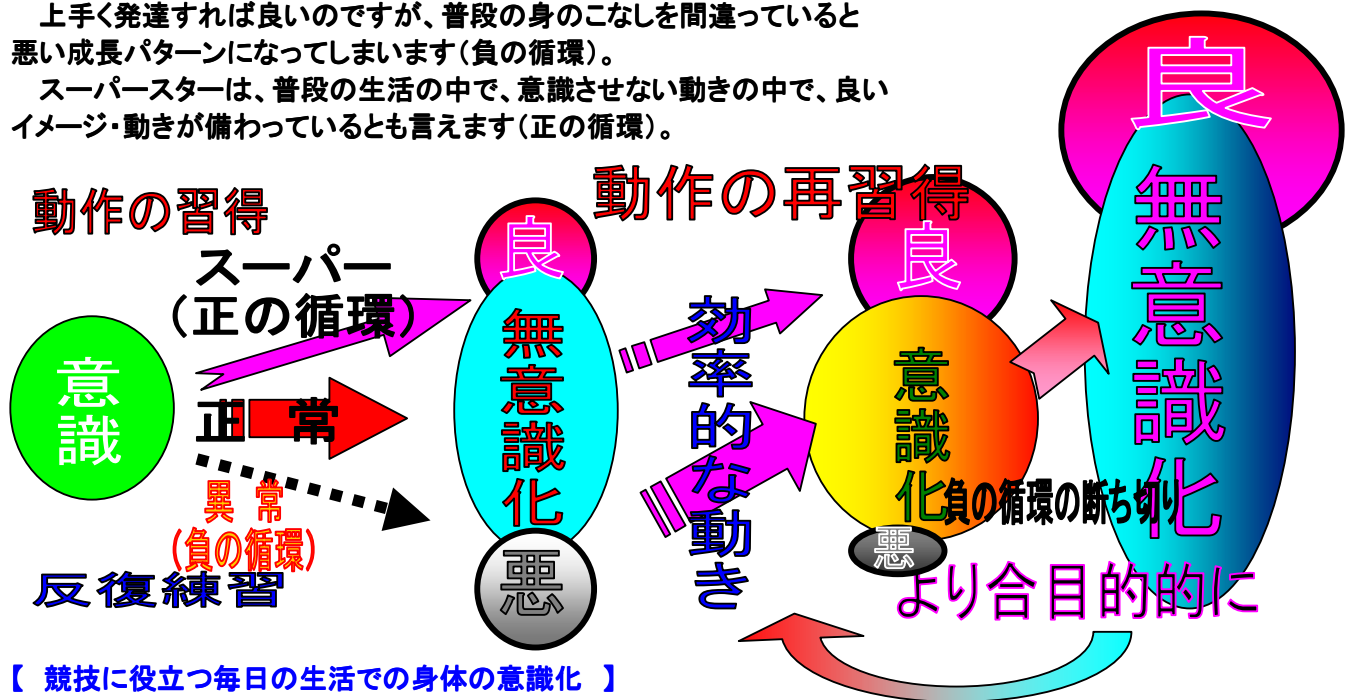
今回言いたいことは、時間を上手く使いこなす努力をしていった方が、そうじゃない方に比べ、より楽しい人生が送れるのではないかと言うことです。いかがでしょうか？

さて、今回は日常の生活の何気ない身体の使い方をスポーツに役立つように、且つ、有効に使いこなせるように工夫してみましょう！意識で人生を変えましょう！（ Yes, we can ! ）

【 段階的運動発達 】

上手く発達すれば良いのですが、普段の身のこなしを間違っていると悪い成長パターンになってしまいます(負の循環)。

スーパースターは、普段の生活の中で、意識させない動きの中で、良いイメージ・動きが備わっているとも言えます(正の循環)。



【 競技に役立つ毎日の生活での身体の意識化 】

前回までのコラム連載の中で取り上げました「姿勢」が中心になっていることは言うまでもありません。

- ① 歩き方
- ② 階段
- ③ 自転車
- ④ 椅子への座り方
- ⑤ 体幹を捻る

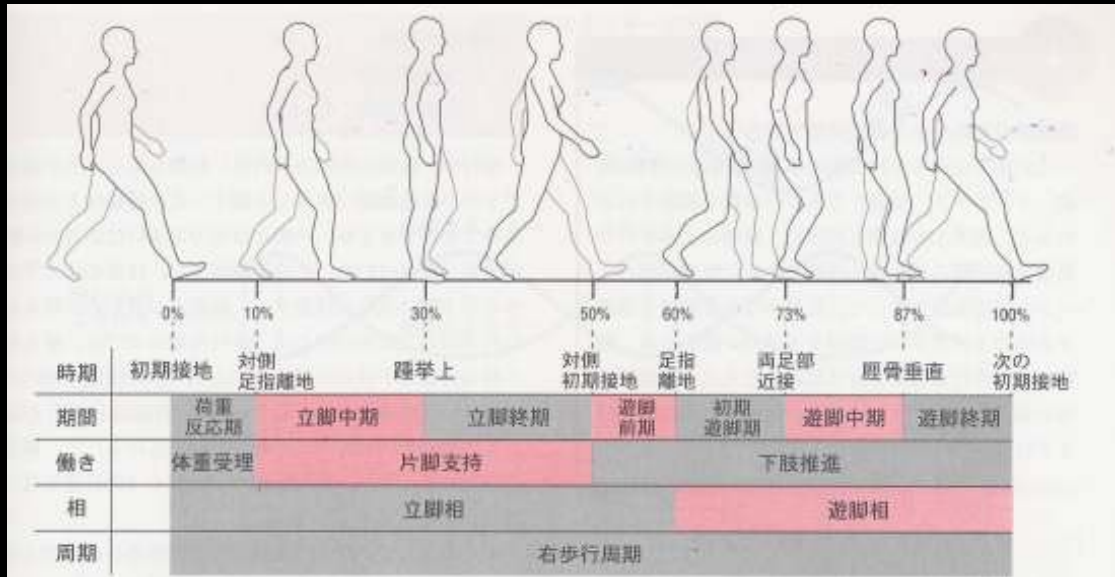
パフォーマンス向上

走動作につなげていく

身体の安定性・協調性を身に付ける

【 正常な歩行 】 今回は、歩行の流れを理解してください！

右脚を中心に分析しています（左右のバランスも大切です）



**歩行姿勢は大切**

上方より引っ張られている感じにて、楽に脚を運びましょう！

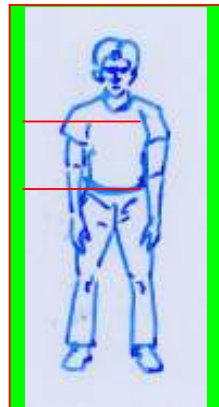
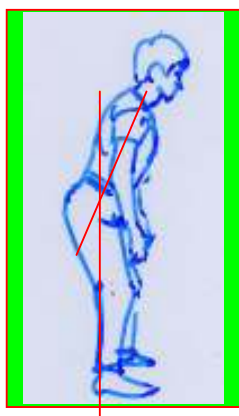
Donald A. Neumann , 監訳; 嶋田智明 : 筋骨格系のキネシオロジー . 医歯薬出版 , 2005

— ポイント —

正常な歩行では、非常に効率の良い動きとして行われています。オートマティックな動きといえます。オートマティックな動きとは、筋をあまり使わない(主に遠心性収縮で行われる)。逆に言えば、骨・関節に負担がかかっているといえます。骨・靭帯・腱・関節包などで推進性をつくり、筋肉で動きを止めるようにコントロールします。

【 歩き方・構え 】

— 側方から見た図 — — 前方より —



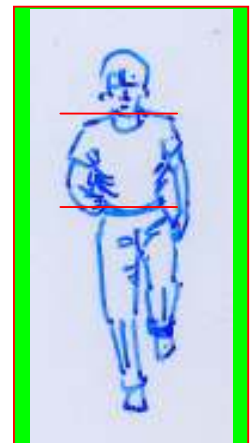
肩 — 股関節が同一線上  
股関節 — 足関節が垂直線上にある

《 ポイント 》

臍下丹田を意識し絶えず腹部に力を入れる

膝関節は常に曲げる方向に力を入れておく

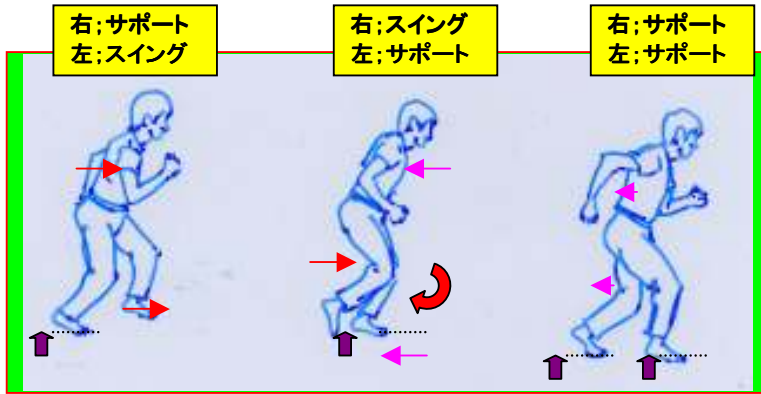
母趾球に重心がのるように（アーチを潰し過ぎない）



— プレなし立脚中期 —

両肩関節 — 両骨盤 — 床面は平行  
両膝関節は前方を向いている  
(お皿同士が向き合わない、内に入らない)

【 膝曲げ・つま先歩き 】



蹴るイメージよりも  
前に速く持っていき  
腕も前に持っていき

身体の後ろのイメージで  
やさしい着地  
(前→後)

《ポイント》

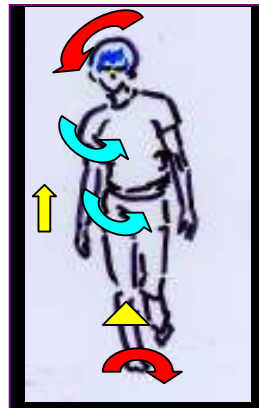
前記の「構え」から、自然に前に進む  
感じで（体幹は常に前傾姿勢）  
注意ポイントは「構え」に基づく  
胸郭の水平回旋  
肘関節も常に曲げておく  
肩甲骨内転させバランスをとる  
（後方スイング）  
腹部から股関節の順番に動かす  
（お尻を閉める、大殿筋に力を入れておく）  
自ら膝関節は伸ばさない  
前足部着地時、膝関節を沈め込む  
ように（大腿四頭筋の遠心性収縮）  
前足部（小趾球→母趾球→足趾）接地  
足関節 0°（直角）、足趾は軽度屈曲位

《 悪いパターン 》

走るための歩くフォームではない（力が抜けている）  
立脚中期で、膝関節を逆向きに伸ばしすぎる



(ロッキングしている  
反張膝)  
体幹が後傾している



力が抜ける  
立脚中期

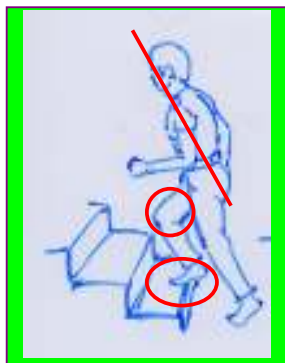
頭部・両肩が  
軸足側に倒れる  
行方向へ落下  
骨盤が反対へ  
落下（遊脚側）  
膝関節過伸展  
（軸足側）  
距骨の落下  
（軸足側）

※ ヒトの身体で左右対称に動かすことは難しいですね！

※ 出来る限り自分のくせを探しましょう。例えば、どちらの脚が前に行きやすいですか？  
後方へ残る脚はどちら？  
体重を乗せやすいのは？

【 足関節ブロックでの階段登り 】

【 足ゆびだけでの階段登り 】



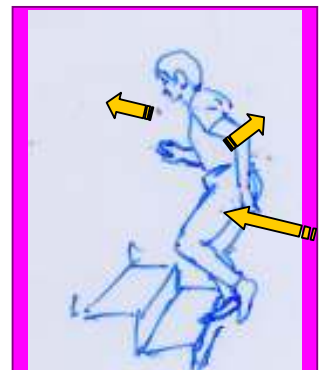
足関節 0°  
(90° 直角)

登る際、膝関節を  
出来る限り  
伸ばさない

股関節の屈曲で  
登っていく



上肢の  
スイング



【 自転車こぎ、この図は固定式自転車ですが、通常の自転車で行ってください ! 】

基本的に**注意ポイント**は同じです

体幹は前傾・固定、腕を引く広背筋を効かせ骨盤を安定、大殿筋を効きやすくする

サドルの高さは、膝関節が軽度屈曲位

股関節屈曲・膝関節を巻き込むように(絶えず屈曲方向)

足関節は固定する(腓腹筋を膝屈曲作用として使う)

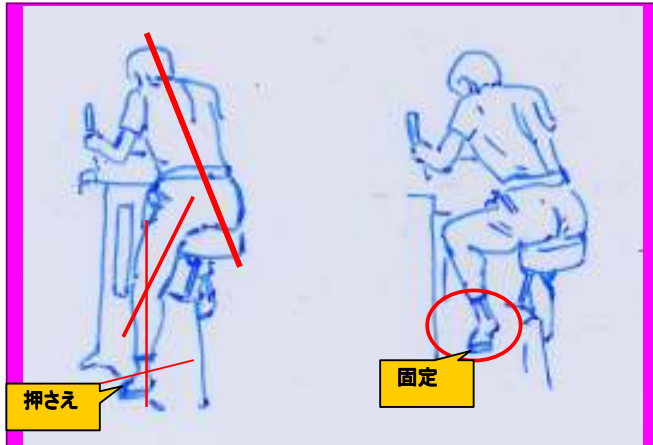
母趾球に体重を乗せるペダルには押さえが有ったほうが良い)

《 悪いパターン 》

円背、(椅子が低すぎる)

足関節が固定できず

駆動力が抜ける

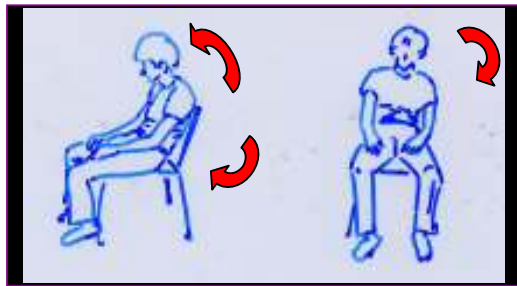


【 授業中でも出来る練習 -パフォーマンス向上- 】

《 悪い姿勢 》

体幹を固定できず、筋の正常発達が妨げられる

成長期における筋のアンバランスも当然起こっている

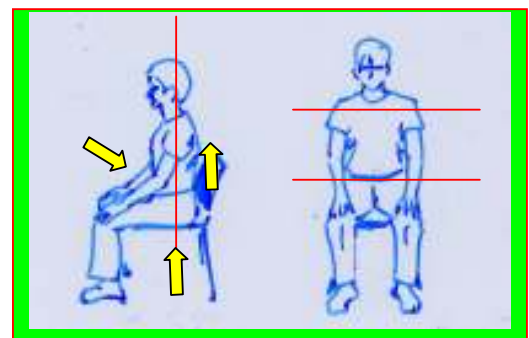


《 良い姿勢 》

頭頂 - 坐骨結節が垂直

両肩 - 両骨盤が水平

適度に背部・腹部・骨盤の筋群が収縮している



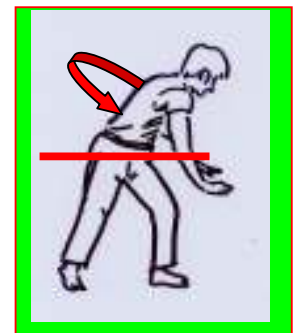
【 軽い動作の中で  
常に腹部に力を入れて  
上部体幹のみを捻る  
コアを鍛える 】

※ この際、制御できない  
程の重いものを持っては  
いけません



腹部を中心として  
上部体幹を動かす

↓  
下半身が別の  
方向を向く



【 おわりに 】

今回は、日常の何気ない生活の中で、スポーツを考えた「身のこなしかた」を提言しました。

ほんの一例ですが、注意するポイントは同じです。皆さんなりに、色々な動きの中で「自分の身体をどのように操ったらよいのだろうか？」「どうすれば、自分の行っている競技に結びつき、上手くなれるのだろうか？」などなど考えながら生活してみてもいいのではないでしょうか？

グラウンド、競技場だけが、練習の場ではないと思います。新しい自分が見えてくると思います。

‘ Let’s try ! ’