

ランニング推進力アップは腕振りから 肩甲骨と鎖骨、力ま ず動かす ランニングインストラクター 齊藤太郎

2025/5/11 5:00 | 日本経済新聞 電子版



走る際の腕振りが一歩の推進力に大きく影響する=ニッポンランナーズ提供

重力と対峙しながら自体重をうまく使い、身体をゴールまで運搬する。この運動こそがランニングの本質だと考えています。今回は私が走る際に大切にしている体のメカニズムのイメージを紹介します。

まず、体の中心軸である頭と背骨を、裁縫で使う待ち針の形のように考えてみてください。背骨は体幹と言い換えてもいいでしょう。成人男性の頭の重さは5〜6キロ程度と言われます。待ち針の丸い部分である重たい頭を、針の部分にあたる背骨がまさに大黒柱として支えているわけです。両手と両脚の四肢は針から伸びています。

待ち針をほんの少し前に傾け、体のバランスを「崩す」。すると、自然と体が前に進み、腕と脚の振り子も自然と振れていきます。進みたい方向へ重心を崩すことで体は進み出すのです。

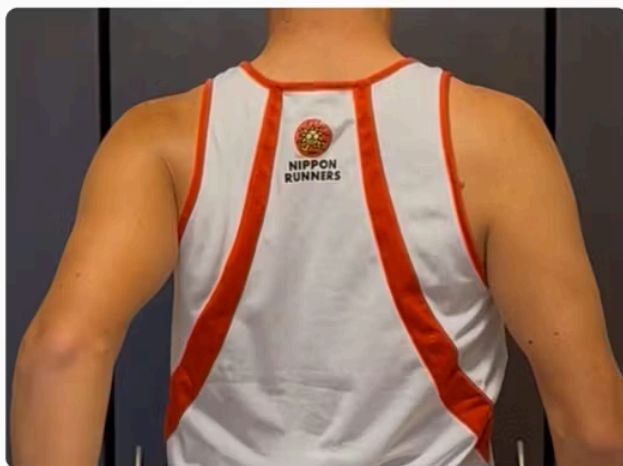
つまるところ、長距離のランニングは前へのアンバランスを維持する動作です。足で蹴って進む考えとは異なります。ただし、背骨は正確には一直線ではなくて緩やかなS字を描いています。着地の衝撃を分散して重力と対峙することで垂直に保っています。

ランニングの指導者として、走る時の腕振りについて質問をたくさん受けます。腕は背中上部の肩甲骨を使って後ろへ引く。このあたりは多くの方が知っているようですが、誤った腕振りもよく見受けられます。

真面目に腕を引こうとする人の多くは、両肩2つの支点で腕を振っています。肩甲骨は動いているかもしれませんが、後ろから見ると背中はまな板のように固まり、動きがほとんどありません。

肘の関節だけを曲げてダンベルを引く動作は、すぐに疲れてしまいます。1つの関節を力の支点とした動作は疲弊しやすく、左右の肩を支点にした前後の腕振りも同様です。肩が力みがちになり、動作のエネルギーが推進力として生かされない腕振りに陥っているといえます。

それでは、私が理想とする腕振りについて説明します。腕の振り子は肩甲骨と鎖骨を含むものと認識してください。上腕は肩から鎖骨へつながり、最終的に首元の2つの骨が浮き出た胸鎖関節で体幹につながっています。胸鎖関節を触って腕を回してみると、ぐりぐりと動きます。ここが腕の付け根で振り子の起点です。



写真左列は良い腕振りの例。肩と鎖骨まわりがリラックスして、体の裏側、肩甲骨を使って腕を引けている。写真右列は支点が両肩で力みがあり、背中もまな板のように動かせていない=ニッポンランナーズ提供

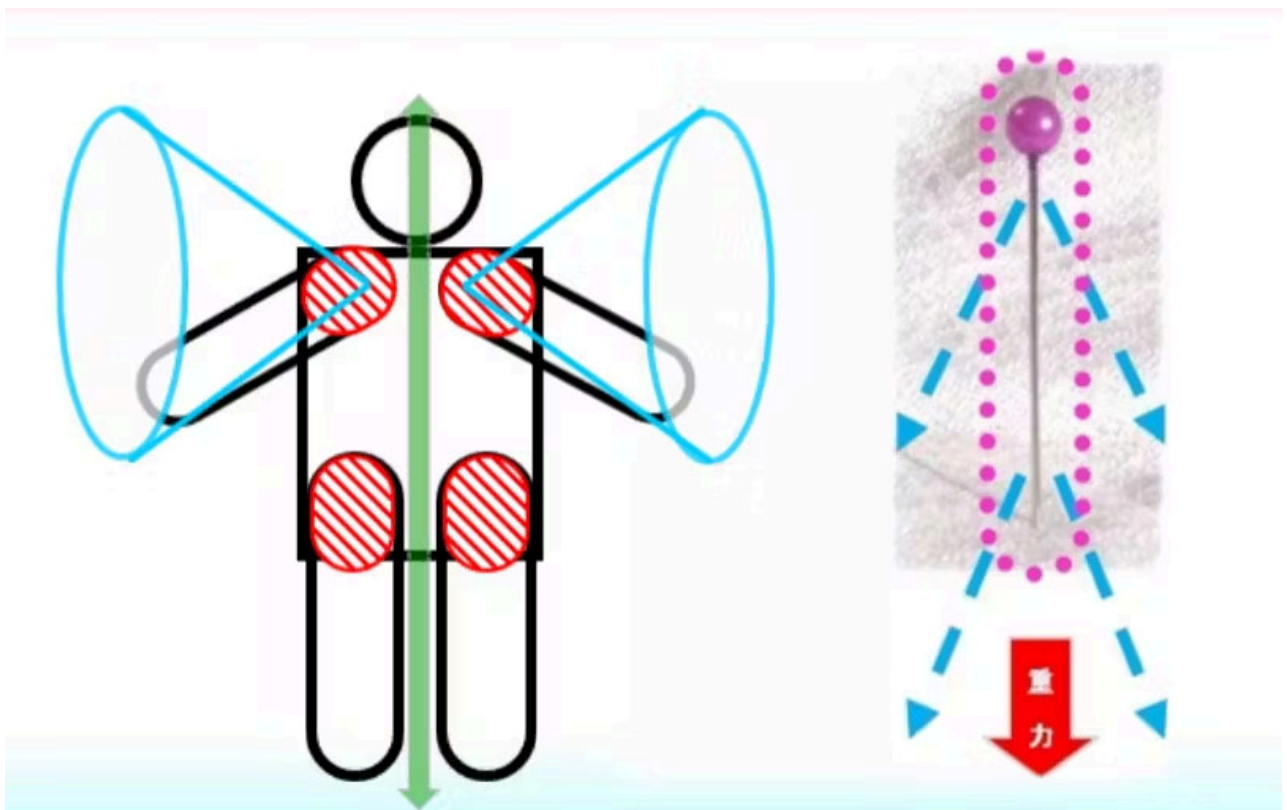
走る前に正しい姿勢で体の軸を整えましょう。深く息を吐き、肩を下げて鎖骨をリラックスします。肩甲骨を引くような意識で腕を引きます。何となく縦に楕円を描く意識が良く、腕

の重さを活用すると動きにメリハリが出ます。鎖骨と肩、肩甲骨が水平方向にも垂直方向にもスイングするような軌道の腕振りになります。

腕を自分に手繰り寄せる赤ちゃんのハイハイや、水泳のクロールのような動作に近い軌道を描きます。引く際には振り子の軸である腕の骨に内旋させ、野球の投球のシュート回転のようなスナップをかけながら引けると、一步の推進力がアップします。

長時間のデスクワークは猫背の姿勢を招き、鎖骨周辺の筋肉が萎縮しがちです。呼吸が浅くなり、腕を引きづらい、肩がブレやすいといった傾向が出てきます。思い当たる方は注意してください。

鎖骨までを腕として胸鎖関節を頂点に円すいの軌道を描けているか。それとも、肩を頂点とした円すいにすぎないか。皆さんはどちらで取り組んでいましたか？ ラジオ体操の腕の回旋運動をすると、腕の付け根の意識の差が顕著に出ますので参考にしてください。



腕振りは左図のように縦に楕円を描き、頭のとっぺんを空から引っ張り上げられるような感覚で。右図の「待ち針」のイメージで体の軸を保ちながら少し前傾すると自然と四肢が動き出す=ニッポンランナーズ提供

理想の腕振りができると、生み出されたエネルギーが背骨を伝達して脚の付け根である骨盤の回旋運動につながります。右腕を引くと右の骨盤が前に押し出され、左腕を引くと左の骨盤が前に押し出されます。背骨が動力伝達のシャフトの役目を担って、上半身と下半身がツイスト運動でドッキングします。この連続により、効率よく走り続けることができます。

走ることやジャンプができる「アトラス」という最新型ロボットの映像を見ました。四肢の関節の屈曲に加え、やはり骨盤が回旋する機能を有していました。後ろへ引いた腕側の骨盤が前に出ること、ロボットが転倒することなく垂直軸を保っているように見えました。骨盤に当たるパーツが360度回転してしまうところは人間離れしていましたが。

先日、テレビ番組（NHK-BS「ランスマ倶楽部」）の仕事で、自己記録更新と3時間20分切を目指して4月の長野マラソンに出場したタレント、井上咲楽さんの併走トレーナーを担当してきました。

ほとんど後方からの「観察ラン」で背中を眺めていました。終盤は苦しみながらも、肩甲骨を使ったしなやかな腕振りにより、脚運びをリードする形で「粘走」ができていました。

この日は気温が高かったこともあり、フォームが大崩れしたランナーをたくさん見かけました。前方ばかりを見ようとして顎が上がってのけ反ってしまう人。肩や鎖骨、肋骨までも硬直し、深い呼吸ができなくなってしまう人もいました。

こんな時には、頭のでっぺんにひもがついて、空から引っ張り上げられるような感覚を思い描いてください。深く息を吐き、肩や鎖骨まわりの力みをリセットすることで姿勢が整います。

そして5メートルほど前方の路面を見るように視線を落としてみましょう。適度な前傾に修正されるはずです。疲れてきたけれども粘走しなくてはならない。そんな状況下こそ、待ち針のイメージや腕振りの技術を思い起こしてください。腕振りによって、走りのリズムを立て直せる可能性が大きいからです。

今回は腕振りから発展したアドバイスをさせていただきました。けが無く、いつまでも「美走・快走・楽走」を続けるため、技術的側面にも関心を持って走りの巧みさを追求していただけたらと思います。

さいとう・たろう 1974年生まれ。東京・国学院久我山高一早大。リクルートRCコーチ時代にシドニー五輪代表選手を指導。2002年からNPO法人ニッポンランナース（千葉県佐倉市）ヘッドコーチ、19年理事長に就任。走り方、歩き方、ストレッチ法など体の動きのツボを押さえたうえでの指導に定評がある。300人を超える会員を指導するかたわら、国際サッカー連盟（FIFA）ランニングインストラクターとして、各国のレフェリーにも走り方を講習している。「骨盤、肩甲骨、姿勢」の3要素を重視しており、その頭の文字をとった「こけし走り」を提唱。著書に「こけし走り」（池田書店）、「42.195KM トレーニング



編」(フリースペース)、「みんなのマラソン練習365」(ベースボール・マガジン社)、「ランニングと栄養の科学」(新星出版社)など。

【関連記事】

- ・ [アシックス、最軽量の厚底ランニングシューズ発売 片足129グラム](#)
- ・ [市民ランナーこそ知るべき糖質のトリセツ 栄養士が解説](#)



[「日経電子版 スポーツ」のX\(旧Twitter\)アカウントをチェック](#)

本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は、日本経済新聞社またはその情報提供者に帰属します。また、本サービスに掲載の記事・写真等の無断複製・転載を禁じます。

Nikkei Inc. No reproduction without permission.