

楽な呼吸で走れて体も弾む 体幹カプセルを生かせ ランニングインストラクター 齊藤太郎

2013/9/13 7:00 | 日本経済新聞 電子版

いよいよ秋のランニングシーズン。フルマラソン出場を狙う方は、徐々にレースを想定した実践的なトレーニングに取り組む時期に入っていきます。とはいえ、ただがむしゃらに頑張るだけでは効果は上がりません。練習って苦しめば苦しんだだけ効果が上がる、つらさに耐えればそれでよいと思いついていませんか？ そんな進め方をしていると、むしろケガをしたり、やる気がうせてしまったりします。その結果、練習が続かなくなってしまうケースも少なくありません。

■リラックスしたフォーム、練習の効果高める

11月中旬あたりまでの2カ月くらいの間は、継続できる範囲の負荷の練習を続けます。レースペースよりもほんの少し速いペースで走るインターバル、20～30キロ程度の距離を走るペース走などの実践練習が中心。そこで効果を高めるためには、リラックスしたフォームで走ることが大切です。

リラックスすることで燃費が良いフォームが身に付きます。やみくもに力んだ走り方はエネルギーを漏電させているようなもの。レースでは終盤の失速につながります。

フルマラソン42.195キロを走り切ることは、エリート選手で約2万5000歩、一般ランナーは4時間のタイムで4万歩、5時間で5万歩と、単純計算で「ゴール時間×1万歩」をかけてゴールします。消費するカロリーの目安は「体重×42キロメートル」。60キログラムの方だったら60×42＝2520キロカロリーとなります。



そのくらい長期戦を戦い抜かねばなりません。2時間や3時間が経過しても、ぜんまい仕掛けのように正確に刻むピッチ。速すぎる動きは必要としませんが、長時間移動する運動に耐えられる体に仕上げてレースに臨みます。そのためには、(1)スタミナ(2)エネルギーを節約しながら走る省エネのランニングフォーム——が必要になります。

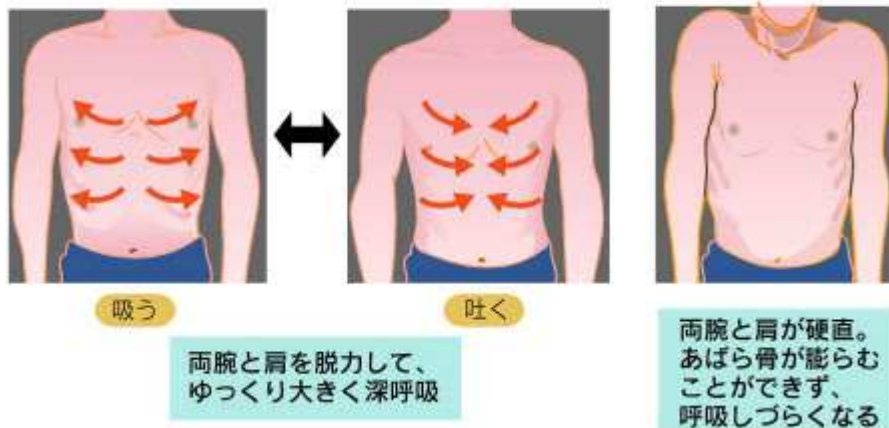
マラソンを成功に導く「心技体」のうち、スタミナは「体」。トレーニングの量や質を高めることで向上するものです。フォームは「技」にあたり、フォームを改善すれば楽にスピードを上げて走れるようになります。この走りの技を磨くためにイメージするといふことのひとつが、体幹をカプセルとして捉えることです。

自分の体を鏡でチェックすることは度々あるかと思いますが、これまでにないくらい真剣に、鏡と向き合ってみてください。両腕と肩を脱力して、ゆっくり大きく深呼吸、下腹部を使って深く息を吐きましょう。(図Aの左)



省エネのランニングフォームがレース終盤の失速を防ぐ(2013北海道マラソン)

図A. 体幹のカプセルを大きく柔らかく使って呼吸



あばら骨が風船のように大きく膨らんでほしいです。肩が上がることはありません。あばら骨、両肩、よくチェックしてください。あばら骨の内側はほとんどが肺。車だとエンジンに相当します。長時間にわたってエンジンを動かすために、たくさんの酸素を絶えず供給し続けなくてはなり

ません。そのためには体幹のカプセルを大きく柔らかく使うことが大切です。

■ 疲れて力んだ姿勢、呼吸の妨げに

ランニングの最中は、(1)体幹上部に位置する、あばら骨のカプセルを膨らませてはしぼませる(2)下半身は左右の脚が骨盤からスイングしながらこのカプセルを運ぶ(3)上半身は鎖骨—肩甲骨—腕が左右交互にスイングして脚運びのリズムをコントロールする——ことをイメージしてください。

次に違った方法での呼吸チェックです。両腕と肩を硬直させます。走っていて疲れてくるとこのような力んだ姿勢になりますが、この状態で深呼吸してみます。主に首のあたりで呼吸し、首筋や胸元に力が入りっぱなし。あばら骨が膨らむことができない分、逃げ道は上方向に。両肩が上がっては下がることを繰り返します。(図Aの右)

このような呼吸は、疲れてきた時、上り坂を上った直後に見られます。また、体幹やあばら骨自体がそもそも凝り固まっている方も同様です。例えば、雨どいの円筒を思い出してください。そこに風船を入れて膨らますと逃げ道は縦方向に限定されます。体幹が力んだり硬くなったりすると横方向には膨らみません。

苦しくなった時、本当はもっともっと呼吸したいのに、激しく肩を力ませる走りになって満足な換気ができない。疲れがたまってペースは落ちてしまうのです。

■ しなやかな体幹で下半身のバネ支える

深呼吸でチェックしてわかったように、あばら骨のカプセルは膨張と収縮を繰り返しています。あばら骨がしなる人とそうでない人とは走りの柔らかさが異なります。

京都・洛南高の桐生祥秀選手が4月に100メートルを10秒01で走りました。あれほどの高速スピードで両腕・両脚を大きく振って走ると、通常は体幹にひずみが生じて、だいたい肩が力みます。力で走っているなという印象を与えることもあります。ところがそういう硬さや力任せといった感じが全くありませんでした。

単に手足で走っていたのではなく、また体幹が強いという短絡的な解釈ではなくて、体幹のカプセル、あばら骨のカプセルが柔軟にしなる動きを生み出せていたからだと思います。

体幹のカプセルを上手に使うためにはどうすればいいでしょうか。カプセルは、たわむことなく風船のように膨張しては収縮することを繰り返します。この運動はカプセルを取り囲む表・裏・横の筋肉群が働くことで安定します。体幹カプセル内の圧力が筋肉群によって保たれているので、風船がつぶれることはありません。(図B)

それは空気の詰まったボールのようです。着地の際に地面から跳ね返ってくる反力を体ごと受け止めて、推進力に変換、反力を利用した弾むような走りができます。しなやかな体幹カプセルが下半身のバネの働きをしっかり支え、一步ごとに骨格、体の軸が崩れにくい走りといえます。

胴回りの筋肉群が弱い人の走りだと、一步ごとに体の軸(垂直のライン)がゆがみます。腰が落ち、膝が内側に入るねじれを誘発、足腰に負担がかかってケガにつながりかねません。

■体幹からのエネルギーを効率よく伝達

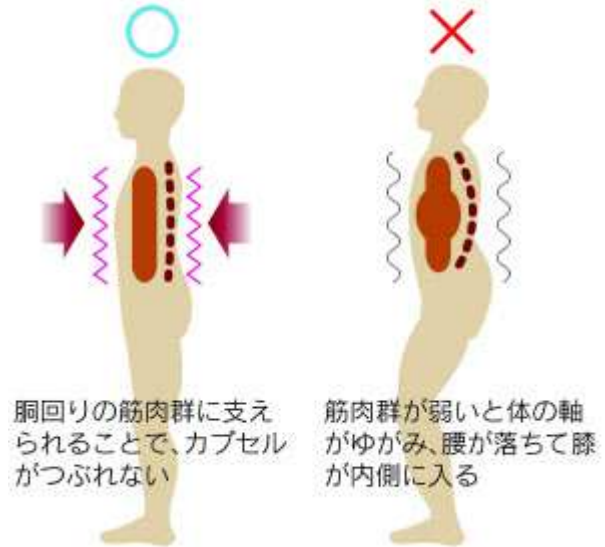
力みのない効率的なフォームを身に付けるための体のイメージとして、頭と垂直方向の中心軸である脊椎が「待ち針」のような状態だと考えてください。成人男性で7~8キロと重い頭が中心軸の真上にどっしり載るので姿勢が安定します。

中心軸から生えている両腕と両脚は力まずリラックス。動力が無いもの、例えばロープみたいなものとイメージしてください。エネルギーの出発点は体幹であって、そこから伸びる4本のロープに動力を持たせないこと。エネルギーが体幹のカプセルから生み出されて、両腕・両脚の4本のロープへと伝達されるのです。(図Cの左)

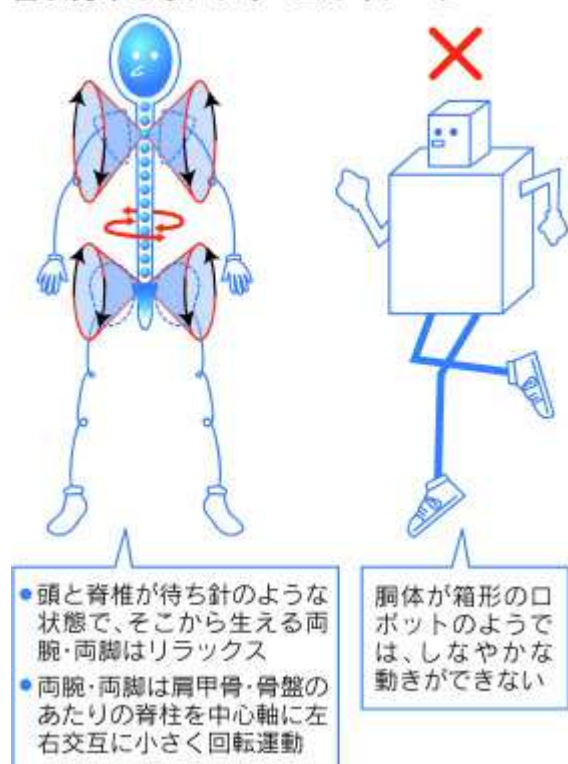
エネルギーが効率よく伝達されるためには、肩甲骨と骨盤を力ませないこと。そして左右交互に小さなクランク運動をしていることがポイントです。つまり両腕・両脚は肩甲骨・骨盤あたりの脊椎を中心軸に左右交互に小さく回転運動させます。自転車のペダルをこぐような動きで、水泳のクロールのように前回転です。

腕も脚も単なる前後運動だと思って振っている人が多く、腕では肘と肩に力みが続く人が目立ちます。末端部分で力の無駄遣いをしている走りになります。腕(鎖骨—肩甲骨—腕)は着地のたびに肩が下に抜けるような動きをします。よろいを着けて走っているような感覚です。

図B. 体幹のカプセルを安定させる



図C. 力みのないフォームのイメージ



体のイメージの悪い例としては、胴体が箱形のロボット(図Cの右)。体幹がカチンコチンで、しなやかな動きができない状態です。そして普段から深い呼吸ができなくなっている可能性もあります。そうなると疲労回復や代謝のスピードも衰えてきます。走ることと並行してストレッチを習慣づけてください。風呂上がりなどに一日の凝りをリセットする習慣をつければ、体は良い方向へ変わるはずですよ。

猫背や顎が前に出る姿勢になっても深い呼吸ができません。肩の力みも取れず、無意識のうちに視野が狭くなっている可能性があります。深く息を吐いて顎を引く、左右180度を見渡すくらい視野を広く保ってみてください。自然と姿勢が修正されて、体幹カプセルが元通りに戻るかもしれません。

色々イメージを紹介しましたが、普段は実践できても、レース終盤などつらくなってきた時にはできなかりがち。レースで好成績を上げるためにも、日ごろのトレーニング時から意識して取り組んでください。改善しようという強い気持ちで練習すれば、きっと数字に表れるはずですよ。今シーズンは力だけではなく走りの巧みさで勝負してみてくださいはどうか？

<クールダウン>欠点ズバリ指摘、体で覚えさせる

アラブ首長国連邦のサッカー審判講習会に招かれてドイツに行ってきました。私の任務は効率の良いランニングフォームの指導。講義とトレーニングを通じて、様々な角度から走りの本質を伝えます。

森の中の道でインターバル練習をした時のこと、受講生の審判たちの横について走りながら、上体の力みを発見しては、「リラックス」「深く息を吐く」「地面を蹴るのではなくて、着地する足に体重を載せる」といったアドバイスをしました。

フレッシュな状態では自身の走りを意識し修正できても、苦しくなった時には本来持つ悪い癖が出てしまうもの。そんなタイミングで欠点を指摘されると、頭での理屈だけではなく体も含めて理解してもらえるようです。

さいとう・たろう 1974年生まれ。国学院久我山高—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ズ(千葉県佐倉市)ヘッドコーチ。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)、「42.195キロ トレーニング編」(フリースペース)など。



NIKKEI Copyright © 2013 Nikkei Inc. All rights reserved.

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。