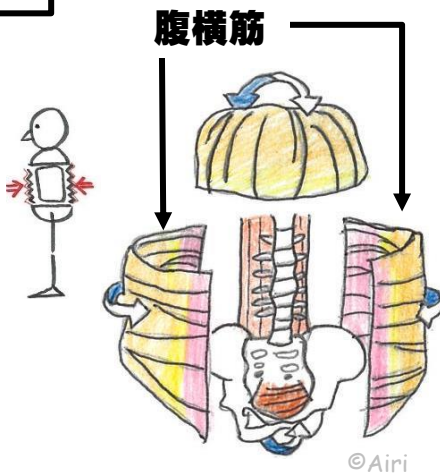
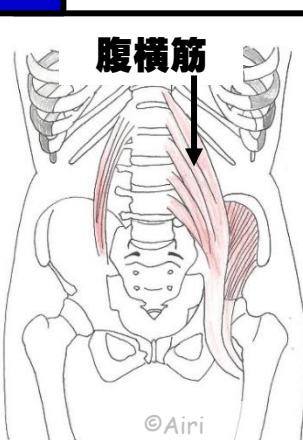


**腹筋、使えていますか？**

アドバイス：齊藤太郎

【腸腰筋】背骨から大腿骨に逆さ「V」字でついている筋肉。骨盤の回旋、両脚の前後へのスウィングを担う。スピートの持続、怪我しない走りの重要ポイント筋肉。腸腰筋を使っているフォームには脚を振り出す瞬間に股関節の屈曲「>」の字が伺えます。使えていない・凝り固まったフォームには「>」は見当たりません。

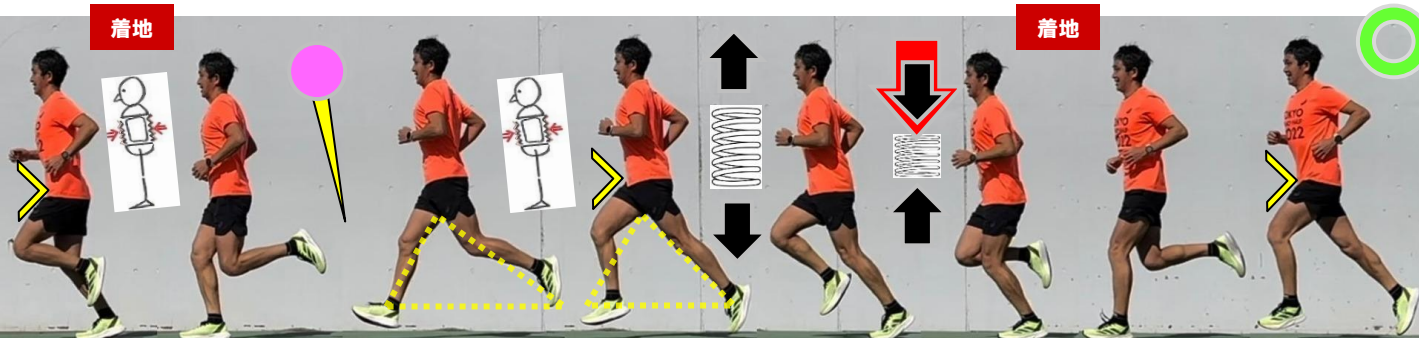


【腹横筋】体幹は垂直方向(タテ)に長い水風船のように例えられます。着地の際(ほんの一瞬)に体幹を取り巻く腹横筋など腹筋群がスイッチONになり圧力をかけられたら、体はボールのように弾み効率よく前に進みます。反対に、スイッチが入らず、へたってしまう方は、腰が落ち、軸がぶれる走り方に陥ります。

【着地時】体の真下で地面を捉える意識。衝撃をお尻で受け止める。重心は、沈むことなく、速やかに前方へ移動する。

【離地時】後ろの脚後ろに流れる大腿骨。親指・人差し指のあたりで踏ん張りながら離地(地面から離れる)。足の指先の張力が活かされて地面を蹴り出す。腸腰筋はゴムのように伸ばされ、次の局面で前に振り出す。

【着地時】前の脚引っ張られた腸腰筋がゴムのように縮むことで、大腿骨は前に振り出すことができる。※腿を使って脚を前に出すわけではない。



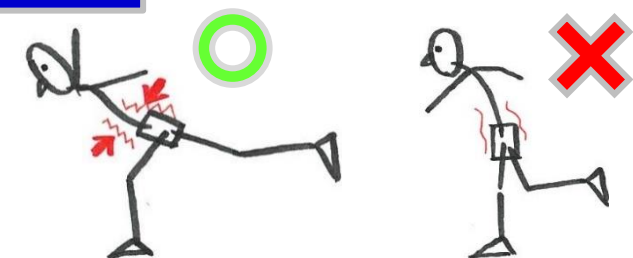
【着地時】重心より前、ブレーキがかかるような接地。着地脚に体重が乗りにくい。腰が沈み体の軸が崩れる。

【離地時】後ろの脚骨盤が後傾。腸腰筋は縮んだまま伸ばされず。大腿骨は後ろに振れない。膝や足首を使って後方へキックする。

【離地時】前の脚膝から下を後方へキックした後は、前腿の筋肉を使って足先を前に振り出すことで前に進むとする。

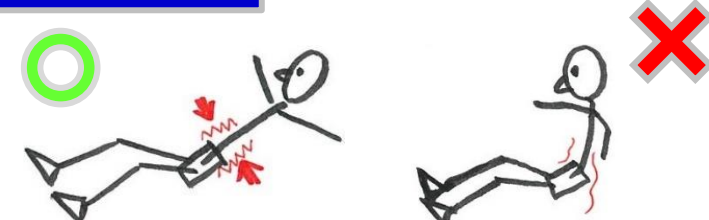
**走る前に覚醒→腹筋を動員して走る 「効く」トレ**

**飛行機**



前傾姿勢を保ち、片足で支える。頭から後ろ足先まで一直線。軸脚は股関節の「>」の字を意識する。体幹のカプセルに圧力をかける意識。お腹から絞り出すように深く息を吐きながら左右各10秒間。

**お尻でバランス**



腰を下ろした状態から、両腕を開いて、上体を後ろに反らし、両足を持ち上げてバランスを取る。腰の入った姿勢、あばらが開いた状態を保つ。どの関節もリラックス。深い呼吸。湯船で取り組むと、6割の力でバランスが保てるので、苦手な方が正しく取り組むための導入にはお勧めです。