

第 4 回
T.J.セミナー
レポート

陸上競技における 安全で効果的なトレーニング①

■講師
村木征人 (筑波大学体育科学系助教授)

このT.J.セミナーは、安全で効果的なトレーニングを基本テーマに競技別に開催していますが、その第4回が、去る6月27日(午後1時～4時30分)、東京の国立オリンピック記念青少年総合センターにて行われました。今回の種目は陸上競技で、講師は村木征人、黄川昭雄の2氏。参加者はコーチ、指導者を中心に約30名が集まりました。2氏の講演のうち、今回は村木氏の「動きづくりの基礎——からだの軸づくりを中心に」より、その内容をダイジェストでお伝えします。村木氏は運動を合理的に行うための動きづくりの条件として、からだの中心に「センター意識」を持ち、動きを自己の内面からみることの大切さを強調しています。さらにこうした観点からからだの「軸づくり」を考えたトレーニングを提案していますが、さて、なぜ「センター意識」であり「軸づくり」なのか、それを身につけるにはどうすればよいのか？

の動作1つを取ってみても、腕がスッと上がり指先にまで意識が伝わっている。これは決して指先だけの動きではなく、体幹から肩帯部を通じて上腕・前腕がつながり、さらに手首から指先へつながるといような統一的連関のなかにある動きである。バレリーナは動きの意識づくりを行う訓練のためにそのレッスンの時間の大半を費やしているといっても過言ではない。

イメージする自分の立場

コーチをしていて気になることの1つに選手の仕草がある。例えば走るときや投げるときに、選手自身が動作を行いながら一生懸命自分のフォームをみようとしていることがある。

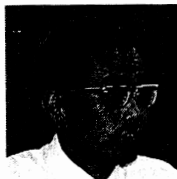
これはいったいどういう意識づけがその動作及び自分の身体に対してなされているのかを解釈してみると、まず自分の内部からみようとしていないかといえる。つまり自分の動作を主観的に感じず客観的にみようとしているわけである。

イメージ・トレーニングにおいてイメージの想起の仕方に2通りあるといわれている。即ちビデオや映画を観るように第三者的に観察する方法と、自分が実際に動いているイメージを想起する方法である。前者は運動の初期の段階においてフォームを模倣するような場合、まず外見を捉えるという意味で有効な手段といえる。しかし次の段階においてそれを本当に自分のものにしていく、使い込んでいくためには、自分で動くイメー

SEMINAR DIGEST

1

動きづくりの基礎 ——からだの軸づくりを中心に



30

陸上競技の運動メカニズム

陸上競技では運動を大きく、走る、跳ぶ、投げるの3つに分けることができる。その共通するメカニズムとしては、重力の場においてからだを支持し移動させるという運動であるといえる。そしてこれをいかに速く、いかに遠く、いかに高くという運動課題に対して作用させているわけである。

動きの合理性

陸上競技の運動はシンプルな日常動作である立つ、座る、歩く、走る、跳ぶなどが中心になっている。これは我々が生まれたときから無意識的な学習を通じて獲得してきた動きであるため、陸上競技のトレーニングにおいてはその本来の動きの合理性を追求することがおろそかになりやすく、つい体力面・根性面が重視されやすい。つまりその指導方法においても身

体的・定量的な内容が中心になってしまうことが多いようである。

しかしその動き自体がシンプルであるがゆえに、運動を行う際にはむしろ身体内部における動きのトレーニングを重視し、動きの合理性をもっと追求する必要があると思う。この動きづくりの基礎となるものが①適切なからだ運び、②身体各部の配列(軸づくり)、そして③身体内部の動きの統一的連関である。

このなかで3番目の身体内部の動きの統一的連関を考える際に参考になると私自身が思っているのが、クラシック・バレエにおけるバー・レッスンである。クラシック・バレエでは、身体各部の運動を自分の内部から見つめ直して自分のセンターを意識するような(後述)軸づくり、センターづくりの基礎的なレッスンとしてバー・レッスンが位置づけられている。バレリーナが腕を上げるとそ

ジ想起をしていかなければよいイメージ・トレーニングにはならない。しかし訓練しないとなかなか自分の内側から運動をみることは難しいと思う。

トレーニングの方向性

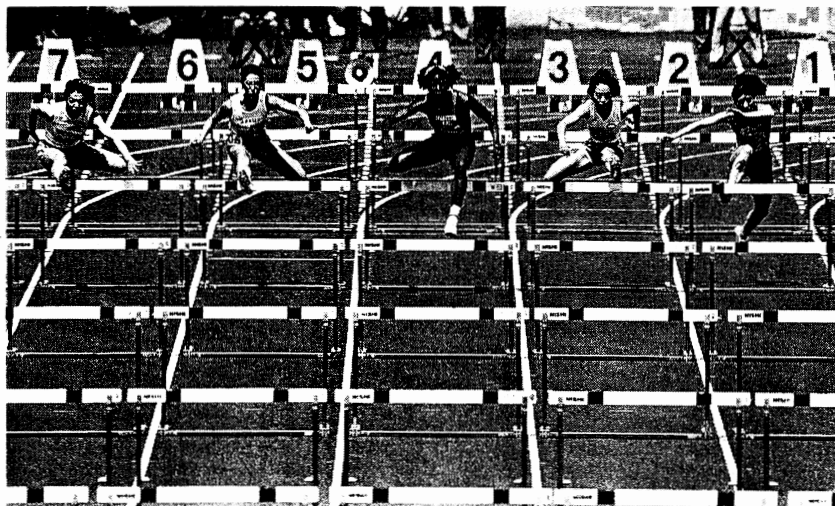
例えばランニングを行う際に、まず第1段階としてフォームの改善といったような習熟的な方向性を持つトレーニングがある。そして次の段階としてスピードや持久性を増すような強化的な方向性を持つトレーニングが行われる。そしてさらに高い段階でまた習熟的なというそういうフェイズを更新していくのが我々のトレーニングの合理的なプロセスといわれている。

その習熟的方向性のトレーニングのなかでまず認識の対象として運動フォームをみる。次のステップとして大事なことは、それを今度自分自身が動く主体として、主観的な見方で自分の身体の内部からみることである。それがなければ運動の洗練につながっていかないと考えている。

センター意識

習熟的方向のなかでの動きづくりの基本的命題としていくつかが挙げられるが、そのなかで特に重要と思われるのがセンターを意識することである。身体空間知覚を鋭敏にし、重力場での運動を認識して身体運動中心（センター）を知覚する。このセンターとは、日本的には「丹田」という言葉に置き換えてもよい。丹田の思想は古来からあり、禅における瞑想法では次のようなテーマが与えられる。頭のてっぺんから背中に1本の節をくり抜いた青竹を通し、上空の1点から落ちてくる水滴を受けてスーッと下まで通す。そういうイメージの瞑想が丹田の、つまりセンターの意識を持つことにつながるといってよい。

先日アメリカのアシュフォード



身体運動の中心、即ちセンター意識を持つことが、動きづくりにおいて重要

選手が来日し、クリニックを行ったときに話を聞くと、シェイク・アップというドリルを行っているという。それはどういうものかという、走って来て地面をキャッチするときに、非常にエキセントリックな支持体勢を取るような緊張状態で下半身を置いて、逆に上半身は完全にリラックスさせるという、まさにセンターを軸にして広がるヤジロベエのようなものである。こういうスプリント運動の基礎となるようなセンター意識、またそのセンターを中心とした動きづくりが重要な命題となる。

キネティック・チェーン

クラシック・バレエのバレリーナの例で述べたように、身体運動は各部がバラバラに独立して行われるものではなく、すべて身体の中心部から末端に連続的に伝えられていくものである。これを身体運動連鎖（キネティック・チェーン）という。

この連鎖的な動きには①伝導性、②動員性、③可動性、④四肢の相互関係、⑤身体配列「軸づくり」などの要素がある。

伝導性にはバイオメカニカルな考え方も含まれるが、身体各部の部分力積が集積され力が発揮されるということで、そのタイミングとコーディネーションが重要である。

2番目の動員性とは文字通り身体各部を動員させて運動を行うことであるが、実際は緊張作用などによってその動員が阻害されることが多い。そこでこの阻害要因を

いかに排除し、全身的統一を図るかが問題である。

可動性は柔軟性と置き換えてもよい。特に個々の運動連鎖の可動域の拡大というのは動的・静的柔軟性に置き換えてかまわない。

4番目の四肢の相互関係とはいわゆる交互運動である。走ったり跳んだりする場合は四肢が交互に動く。例えば動作の習熟過程において接地動作の踏み切り足がなかなかうまく意識できない場合は反対足を意識させると結果的にうまくいくことがある。

この相互関係には、このように下肢同士のほかには上肢同士、また下肢と上肢の交互作用もある。

5番目が本日のテーマでもある「軸づくり」というものである。軸づくりはセンター意識がないとうまくできない。

基本的運動としてスクワット・ジャンプという運動があるが、この運動をどれだけ連続してできるかで軸づくりができていないか、センター意識を持っているかが分かる。

さらに並進運動、移動が伴ったときに軸づくりの難しさが出てくる。からだの進行に伴った並進移動の速度に見合った形で足を振り戻しながら地面を積極的にキャッチする。この積極着地のテクニックを身につけることにより、一番強大な腰部でほとんどの着地衝撃を吸収できるわけである。

このような身体移動に伴う積極着地とその作用線上への積極的な身体の配列も重要な要素といえることができる。