



月刊部員新聞

2010年2月
第51号

編集・発行 Unit

立つ歩く

みなさんは自分が初めて立った日のことを、覚えていらっしゃるだろうか。みなさんは自分が初めて歩いた日のことを、覚えていらっしゃるだろうか。そのとき誰かに何かを教わったのだろうか。

私もそうですが、おそらくほとんどの人が初めてそれらのことをした日のことは覚えていないでしょう。

他人から教えられてというより、自分自身で試行錯誤の上で初めてできたことだと思っています。その試行錯誤したことを覚えてはいないと思えますが・・・。

その後成長段階で、自分自身で会得した物を基本にして、筋力が付いたり、あこがれの人のまねをしたりなど様々な要因が加わって、今現在の立ち方、歩き方になっているはずで。

そこで問題です。みなさんは正しく立ったり歩いたりできていますか。

スポーツの基本

立つ歩くということとは、どのようなスポーツにおいても基本になるものです。これらのことがしっかりとできて初めてしっかりと走ることができるようではないでしょうか。この基本

がおろそかになっているところに、新しい技術を積み上げようとしても、残念ながら効率が悪く、技術の精度や正確度は不安定なものになってしまっています。

ほとんどの人は立ち方、歩き方を習ったわけではありません。駅などで待ち合わせる際に、行き交う人々を観察しています。個人差といってしまうにはどうも無理があるほど、様々な立ち方、歩き方をしています。

スポーツに携わっていない人にとっては、自分がどのような立ち方、歩き方をしているかは無意識のレベルで行っていることであり、極端に言えばどうでもいいことなのです。たとえそれが将来、身体的に問題を引き起こすことになるかもしれないことでもです。

しかしスポーツに携わっている人はそうはいきません。しっかりと立ち方、歩き方を意識し、それらが無意識にできるようになれば、走る、またはその他の技術を習得する上でも有利になり、障害を防ぐのにも有効になるのではないのでしょうか。るのではないのでしょうか。

何が正しいのか

立ち方、歩き方だけではなく、どのようなものでも「絶対」というものは存在しません。もし「絶対」に正しい立ち方、歩き方」というものがあるのであれば、私が習いたいものではないです。

正しい立ち方、歩き方というのはそれを指導者の考え方によつて大きく異なつてきます。ある人は骨格や筋のバランスはともかく、美しく見えるのが正しいと言う方もあれば、ある人は腰部を極度に前湾するものが正しいと言う方もありません。

他人から見たら「それはちよつと」と思えるようなことでも、指導者がその目的を明確にし、科学的思考でそれらを指導しているのであれば、それはその指導者が考える理に

かなつた立ち方、歩き方の一つの形なのではないかと思えます。

しかしその指導が「これが絶対に正しい」となつてしまうと、とたんに紛い物なつてしまいます。

しかしこの立ち方、歩き方を指導するといふことはもう一つ難しい問題点があります。

習慣を直す難しさ

今無意識のレベルにある立ち方、歩き方を変えてゆくのは非常に大変なことです。皆さん指導をした後に「お疲れさまでした。」と言つて歩き出した瞬間に、競技者は今やったことを忘れて、今までの歩き方で歩き出してしまいませんか。そうなることも判つていますので、すぐ直後に「今どうやっ

て歩き始めた。」と再度意識をさせる様にし、注意を促しています。

そうやって繰り返しることにより、やつと無意識で新しい立ち方、歩き方ができるようになつてきます。

これらのことは私たちがいくら言つても、競技者自身が意識できなければ、いつまでもたつても変化は現れません。立ち方、歩き方は他のことに比べたら、重要性は低いかも知れませんが、しかし動作の基本となるこれらがしっかりとできれば、そのほかのことにも良い影響を与えるのではないのでしょうか。

目先の技術ばかりにとらわれるのではなく、基本に立ち返ることも必要なことです。

立ち方のセルフチェックの一例

1. 下に幅木のない壁を探す。
2. 裸足になり、踵と背中を壁に付けるように立つ。
3. 腰と壁の間に手を差し込む。

手がすっぽりと差し込めるようであれば、前湾過多です。将来腰痛が発症する可能性が高いです。

腹直筋や大腰筋、腸腰筋などを意識して、前湾を緩め、手が差し込めないようにしてみてください。

軽く膝を曲げると腰と壁との空間がなくなるはずですから、それを保持したまま膝を伸ばしてみてください。

Unit 代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCO など保有。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。

0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com