

網走市トレーニング講習会から

戸田ナショナルトレーニングセンター

専任ディレクター 長内暢春

正しく動こう ～理にかなった動き“機能美”について考える 4回目～

モビリティとスタビリティから“なめらか・しなやかな動き”を考える

吉尾先生（網走桂陽高校）が女満別空港に迎えに来てくれた。吉尾先生から朗報を聞きました。前の週に新人戦が行われ、網走勢は男子クォドルプル（網走桂陽）、男子ダブルスカル（網走南ヶ丘）と女子シングル（網走南ヶ丘）がそれぞれ優勝し、全国選抜大会の切符を手に入れたそうです。両校とも部員が少ないので、一緒に部活動をしているそうです。

網走南ヶ丘高校ボート部の山岡先生は、カヌー競技（スラローム種目：激流を下る競技）の現役選手です。先日の長崎国体夏季大会に出場し、3位に入賞しました。溪流のない網走のため、選手と同じ水域網走湖で練習しているそうです。たまに女子のシングルスカルと競漕すると勝つこともあるそうです。すごい奴です。恐るべし山岡！

（1）45° ピポット ランジウォーク

ラダーを使ったウォーミングアップです。ラダーを使うことで、正確なステップワーク（空間把握）を身につけます。方向転換を入れることで、コーディネーション（ボディバランスなど）を高めます。ウォーミングアップについて座学。スクリーンに写っているのは、U19 ナショナルチーム（アジアジュニア選手権の女子ダブルスカルクルー）が乗艇前の Pre Exercise で 45° ピポットランジウォークをしている写真。合言葉は『陸の上からシンクロ』





図1 FMSテスト。スクワット



図2 となりの選手とシンクロしよう！

ナショナル選手をお手本にチャレンジ！

〈講習1〉で事前に FMS(ファンクショナル・ムーブメント・スクリーン)テストで実施したスクワット動作(図1)をランジに生かしているかをチェックします。太ももが床と平行になるまで腰を落としているか、膝がつま先より出すぎていないか、背中を反っていないかをチェックします。

機能解剖学でみると、肩関節水平屈曲位、右股関節屈曲位(左伸展位)、右膝関節屈曲位(左伸展位)、骨盤中間位とし、腰椎前弯の二次彎曲を保持するようにします。腕は手先からでなく、付け根(胸鎖関節)から伸びるように意識します。同様に、右太腿部の付け根が曲がったから膝が折れた(左は逆に伸びたから)という意識を持ちます。



図3

ピポットを踏んだ後、お尻に向かって踵を引き上げていきます。



図4

つま先を引き上げて太ももは高い位置を保持します。



図5

踵(かかと)から接地して足裏の筋群に刺激を入れます。



図6

起き上がらないように、大腿部(写真右)のライン上に胴体を乗せます。

(2) ムササビジャンプ

床をプッシュアップしてからの爆発的なパワーで空中に舞い上がり、再び床をとらえて突き放すプライオメトリクス。パートナーの胴体に足をしっかり絡ませて体幹を保持します。パートナーも股関節屈曲・伸展運動を繰り返すので体幹トレーニングになります。



ムササビ。頸部と前肢、後肢と尾部にも飛膜がある。モモンガ。前肢と後肢にかけて飛膜がある。

ムササビやモモンガは飛行機のように飛ぶのではなく、落下するときに飛膜で風の抵抗をとらえてグライダーのように滑空します。160m くらい樹から樹へと移動するそうです。尾っぽは、ボートの舵のようにスタビライザー（バランスをとる安定器）のはたらきをしています。

※ともにリスの仲間。哺乳綱・ネズミ目（齧歯目）・リス科までは共通でそのあと、ムササビは、モモンガ亜科・ムササビ属・ムササビ種。そしてモモンガは、リス亜科・モモンガ属・モモンガ種に系統分類される。ムササビもモモンガも『鼯鼠』と書くらしい。



人間も負けちゃられない。舞い上がってます。ご覧のとおり、北海道の高校生も弾けてますっ！



札幌円山動物園 HP より引用

北海道の固有種エゾモモンガ。真ん中は生後2ヶ月の赤ちゃん。

【ムササビのことをもう少し知りたい読者へ】

「ジュラ紀後期か白亜紀前期にあたる中国の地層から出土した滑空型の哺乳類の化石の研究から、コウモリの出現よりはるか以前の鳥類出現とほぼ同じところに、空中を飛ぼうとする哺乳類の既知のものの中で最古の試みが行われていたことがわかった。

このリスほどの大きさの動物はいろいろな意味で変わっていて、系統分類的に哺乳綱内のこれまで知られていなかった「目」にあたりと考えられる。

およそ1億3,000万年前に生きていたこの哺乳類は、昆虫を食べるのに適した尖った歯と、皮膚の襞でできた滑空用の飛膜を備えている。飛膜は、この化石では印象の形で残っており、密集した毛で覆われ、長く伸びた四肢骨や尾で支えられている。この発見は、哺乳類がその進化の比較的初期の段階で高度に多様化した生活を送っていたことを示している。」

Nature Vol.444, No.7121 (2006)より引用



壁の『桂魂』は網走の指定木“桂”から。網走桂陽、網走南ヶ丘、東京農大(ホーツキャンパス)の選手たちトレーニングしました。