



# ドクター板東の メディカルリサーチ

~人生を楽しく走るマスターズ~

Vol. 126

<http://pianomed-mr.jp/>

日本体育協会の活動や世界ラグビー、スポーツ振興などについて触れた。

日本体育協会認定スポーツドクターである私は、今までローラースケートやアイススケート、陸上競技など、研究者や世話役、競技者などの立場で関わってきている。

陸上については、40年以上、短距離のタイムはほぼ変わっていない。このたび、香川県マスターズ陸上の村上充先生と、陸上競技の本をまとめたので、この話題について触れたい。

## マスターズ陸上

まず、皆さまが誤解していることが。マスターズ陸上とは、陸上の専門家やアスリートだけが参加するものと思い込まっている。しかし、そうではない。スポーツ愛好者や素人など誰でも自由に参加できるものである(図1)。

なお、目的は勝ち負けではない。大切なのは、自分の生活に潤いを与える、意義深

い本コーナーでは、日本体育協会の活動や世界ラグビー、スポーツ振興などについて触れた。

日本体育協会認定スポーツドクターである私は、今までローラースケートやアイススケート、陸上競技など、研究者や世話役、競技者などの立場で関わってきている。

陸上については、40年以上、短距離のタイムはほぼ変わっていない。このたび、香川県マスターズ陸上の村上充先生と、陸上競技の本をまとめたので、この話題について触れたい。

## 素人こそ上手になる

少し具体的に説明しよう。私は短距離選手だが、ときに投擲種目にエントリーすることも。砲丸投げ、円盤投げ、槍投げという3種目で、数回ずつ投げるの



図1

興味深いのは、3種目ともおおむね同じメンバーと一緒に移動し、上手な選手が不慣れな素人に、相互に教え合っていること。仲間と一緒に汗をかき、親交を深め、何とも楽しくハッピーな祭典といえよう。

何か新しく創めてみてほしい。すると、次第に上達も心も、「健康感」が得られる。

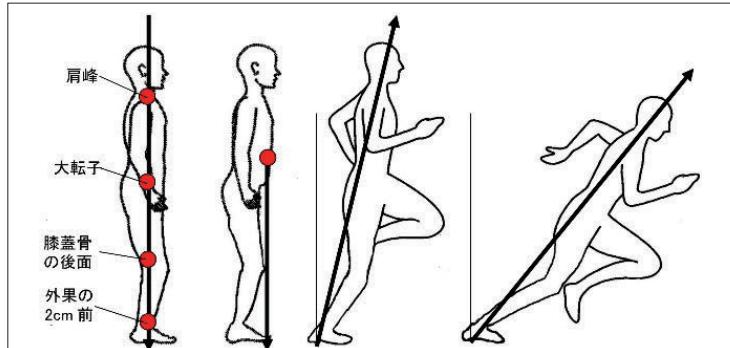


図2

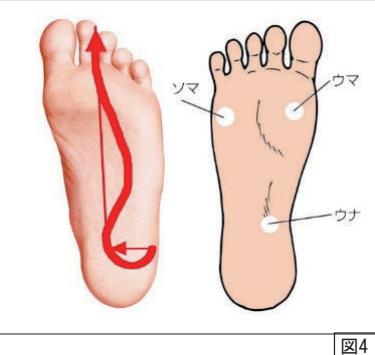


図4

## 怪我せず百歳まで

昨年、香川マスターズ陸上の集まりでお話させて頂く機会があった。このご縁で、マスターズ陸上の会員に

加え、これから陸上を始めようと思うすべての年代の方々に対しても役に立つ情報をまとめた。

新著のタイトルは「マスターズ陸上選手のためのスプリント走法～怪我せず100歳まで走ろう」である(図2)。この走り方は、今まで人々が常識と考えていたものと逆である。まず、最も大切なことは、身体の力を抜いてまっすぐ立位になること。身体を前に傾けると、勝手に足が前に出ることに(図3)。

である。

もおおむね同じメンバーと一緒に

不慣れな素人に、相互に教え合っていること。仲間と一緒に汗をかき、親交を深め、何とも楽しくハッピーな祭典といえよう。

この場合、身体のどこにも力を入れてはダメ。足の第1指で根元の「母趾球」に力を込めたり、蹴つたりしてもいけない。

それどころか、大方の予想とは全く逆に、親指の力を抜くのが大切。カカト付近で身体の重心を感じて、第3趾から力を抜いていくのだ(図4)。

この走り方と、従来標準とされてきた走法を比較しよう。福島大学の川本和久教授は、小学生から高校生まで、速く走るコツとして「ポン、ピュン、ラン」を传授してきた。これは確かに、

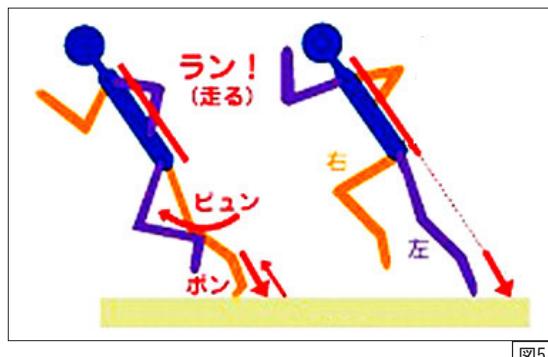


図5

わかりやすく意義深いものだ(図5)。

これは、足の母趾球にぐつと力をいれる走法である(キック走法)。確かに若年層ではよいのだが、マスター選手のようにな中高年になると、どうしても、肉離れなどいろいろな障害が起こりやすい。

一方、我々が推奨する走法は違う(プッシュ走法)。足の外側のソマで着地し、ウナで重心を感じ、第3趾から力を抜く。従来ポイントとなるウマ(母趾球)には力を入れず、逆にずっと脱力

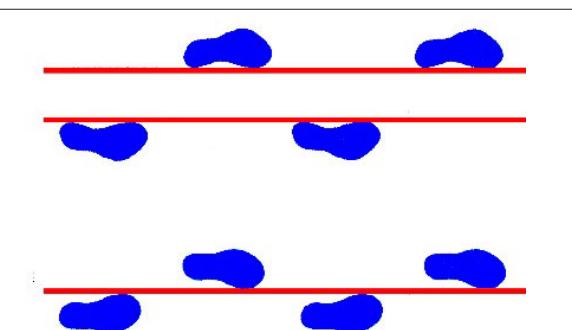


図6

以上が、従来のキック走法と新しいプッシュ走法の差異である。後者は筋や腱への負担が少なく、中高年者でも故障が少ない。

## 二軸で走る

走る動作の基本は歩行である。一軸で歩く動きは、マリリン・モンローや女性モデルが腰を振りながらやや回し、一直線の上を歩くものといえよう。

一方、二軸とは、歩いたり走つたりする場合、足跡が、2つの平行線に沿つているものだ(図6)。

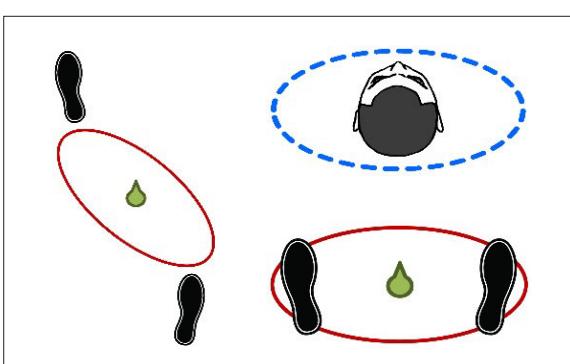


図7

ここで重要な点は、身体の重心がいつも中央にあるのではなく、多少左右の方向に揺れることだ。

二軸により重心が左右に切り替わっている。参考となるのは「自転車漕ぎ」だ。右足をぐつと踏み込むと、骨盤が左に水平移動し、身体の軸も左に切り替わっている。

## 腰から前へ進む

実は二軸の動作とは、いわゆる「なんば歩き」に通じるものだ。つまり、足が前に進むのではなく、まず腰あるいは骨盤が前に進み、

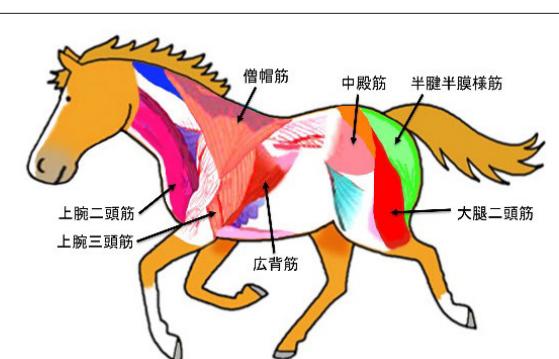


図8

## 元気に人生を走る

今回新しい走り方を概説した。人が走るとき、使う筋肉は競走馬と共通する。馬には4種の走法があり、二軸の動きで、空中的骨盤と遊離脚に重心が乗り掛かり、重心が左右に揺れる動作が参考となる。

身体が前傾して骨盤が進み、足が付いてくる動きを求める。すると、人生に向かっていく前向きの心も生まれてくるだろう。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

その後、足が引っ張られてくることに。

図7で、上半身の肩を破線で、骨盤を実線で示した。左足を前に出すと左骨盤がやや前に廻る。