

短距離

12月

山本 祐一

1961年生まれ
順天堂大学卒
千葉・湖北台中学校教諭



1年は早いもので、12月になりました。先月号では、「冬季トレーニング」の開始時期として「トレーニング計画」を立てる上でのポイント（目的・目標）を説明しました。また、この時期は1年でも日が短くなる季節でもあり、工夫や努力をしないとあっという間に陽が落ち、何もしないで下校するといった具合になります。トレーニング計画を立て「その日に決めた内容は必ず行う！」という強い気持ちが必要な季節です。

陸上競技（スポーツ）選手にとって自分の「足」を知ることがとても重要！

体力測定に基づき、「自分の体力を知る」ことの大切さを、先月号では述べさせてもらいました。今回は「足やシューズ」についてふれたいと思います。タイトルにもあるように、「自分の足」について知ることはケガや故障を未然に防ぐことにつながり、競技力の向上だけでなく競技生命を伸ばすことにもつながります。その選手が、中学時代に出会った「陸上競技」を卒業後も続けることは、指導者としてもうれしいことですし、務めでもあると思うからです。

自分の「足」はどのタイプ？

スプリント種目や他のスポーツにおいて、走る動作を始めた時の床、および地面への接地はとても重要です。スポーツ障害を起こしたり長引いたりしている選手たちは、特に要チェックです。

アキレス腱などの前後の柔軟性も大いに関係しますが、1つの見方として後ろからかかとや脛、膝のバランス等を見てみるとよくわかります（写真1）。

比較的バランスのよい「Aタイプ」に比べて「Bタイプ」は筋肉や関節が緊張していることや硬いことが多く、適度なストレッチが必要になるケースです。また足の外側の筋肉にとっても負担がかかり、結果的に膝痛または足首の捻挫なども起こしやすいことがわかります。

「Cタイプ」は関節が不安定なことが多く、その不安定な足の動きが各部位に過度なストレスを与えたり、足の裏やかかとをはじめ、シンスプリント、膝、股関節、腰などの痛みの原因となるタイプです。足首の動きを制御するテーピングやインソールも必要になるタイプです（テーピングやインソールは専門的な知識が必要です）。

上記3タイプを紹介しましたが、専門的になりすぎて中学生の諸君には理解できない内容かもしれません。より高いレベルの競技を目指す選手や勉強したい選手は、知識として知ってほしい内容です。

靴底に変化が出てきたら要注意！

シューズは車のタイヤと同じで、路面に合ったものを履かないとスピードを出せません。それは、靴選びやひもの締め方まで考えなければいけないこ

■表 12月の練習メニュー例◎スピード持久 ○スピード △最大スピード ×積極的休養

曜	月	火	水	木	金	土（休養）	日
強度	◎	○	△	X	◎	○or△	X
期	内容	サーキット	ハードルジャンプ	シャフト腹筋+鉄棒	サーキット	ハードルジャンプ	※
午	共通	膝上げスプリント50 X 5	50mショートスプリント X 5	膝上げスプリント50 X 5	50mショートスプリント X 5	膝上げスプリント50 X 5	※
後	100m	200mテンボ X 10	100mテンボ X 10	チーム全員で エンドレスリレー 100m～200m X 3+3+4セット	積極的休養 柔軟 ストレッチ マッサージ など	100mテンボ X 10	膝上げスプリント50 X 3 50mショートスプリント X 3 ※Or△の内容を行う シャフト腹筋+鉄棒
練	200m	300mテンボ X 5	200mテンボ X 10			200mテンボ X 10	月曜～土曜 までで練習 できなかった 内容を実施 する
習	400m	500mテンボ X 5	300mテンボ X 5			300mテンボ X 5	
目	種目別						
其	その他	時間がとれるときは、ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投のいずれかの種目練習もする。 チームのよりよい人間関係作りを兼ねて、全体で「球技やリレー」を実施するとさらに良いと思います。					

※基本的には11月の内容と同じですが活動時間が短いので、200m（30秒前後のタイムで）×10本を30分間でできるくらいの努力が必要です。

となのです。また、シューズには足のくせを制御する能力も併せ持つのです。

見た目だけでなく、実際にバランスが良く、まったく障害の見られないような選手が最近少なくなってきた現状を考えると、シューズ選びは大切で。特に、靴底の減り方にはタイプによって特徴がそれぞれあります。

変化が顕著ならば、新しいシューズに替える時期です。

靴ひものしめ方で走り方も変わる！

写真2は、ひもの締め方の目安とフィットしたシューズ選びを示しています。①はジャストフィット。②は足に対して靴が幅広すぎるために靴の羽が閉まりきって前にしわがよってきている。それでもまだゆるい。③は足の幅に対して靴が狭すぎというものです。

シューズの平均的な走行距離の寿命は600kmであると言われています。長期間の履きすぎなどは機能が低下することや、シューズのひもをいじらないまま容易に脱ぎ履きができる、もしくは緩めておくことは、足の癖をより大きくしてしまうなど大きなリスクを伴うことを知っておいてください。つま先がぶつかってしまっていたり、踵がカパカパするくらいルーズなものは論外です。また、トレーニングに使うシューズのみならず、履いているすべての靴に細心の注意を払いたいものです。適度なフィット感のあるシューズを毎回ひもでしっかりと締めて（痛みや痺れない程度の強さ）トレーニングしたいものです。

専門的な知識を知ることがフォーム作りにもつながること！そして最高の結果を残すこと！

今回は、今までよりも専門的な内容になりました。シューズの履き方ひとつをとっても、これだけ重要だということを認識してください。結果としてフォーム作りにもつながり、さらに充実したトレーニングを積み上げることができると思います。

冬季は、充実したトレーニングを行えば行うほど、ケガはつきものです。専門的な知識を学び、予防することが大切です。これは、陸上競技者として知らなければならぬ内容のほんの1部分であって、さらに奥の深いものを求めていくきっかけになればと思います。紹介しました。

また、私の今までの指導経験から、冬季トレーニ

ングを制する（がんばる）人は、必ず次シーズンに最高の結果を残しています。対照的に、この時期に何らかの理由があるにせよ、満足なトレーニングが積み重なった人は、シーズン中にケガなどのアクシデントに見舞われます。

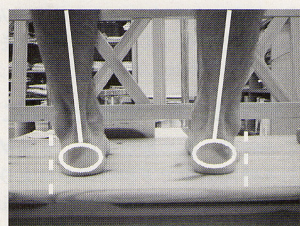
くれぐれもシーズン半ばにして目標達成をあきらめることのないようにしたいものです。

何か、ご不明の点や聞きたいことがありましたら、下記に問い合わせください。

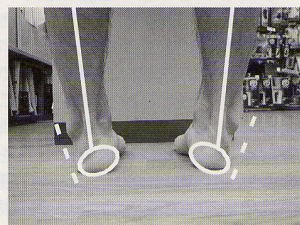
E-mail yuichi@c-jac.net

■写真1 足のタイプ

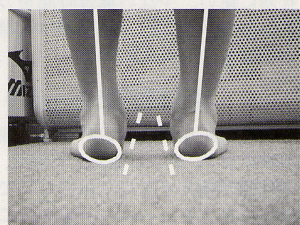
Aタイプ



Bタイプ



Cタイプ



■写真2 ひもの締め方とフィットしたシューズの目安

良いしめ方
足に合ったシューズ



悪いしめ方
足に合わないシューズ

