

消防団健康マガジン

Presented by



HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2009年(平成21年)10月1日発行 | 季刊・年4回発行 第8巻 第3号 通巻30号 | 編集兼発行人/平澤良一 | 発行所/株式会社トレハクラブ | TEL:03-5963-5121 | FAX:03-5963-5127 | 〒115-0055東京都北区赤羽西1-36-14 | エミネンスタワー5F | E-mail: info@shobo.jp | http://www.shobo.jp/ | 印刷/株式会社ミズカミ

October 2009

秋



福島選手に 近づきたい

前号で触れたのが、世界のトップランナーであるボルト選手であった。というのは、私がマスターズ陸上の現役選手の一人であるから。

今回は、日本女子陸上短距離界でトップランナーの福島千里選手に注目したい。北京オリンピックに出場し、その後100と200mの日本記録保持者として、さらなる活躍が期待されている。

走りを分析

さて、筆者は日本体育協会認定のスポーツドクターでもある。競技・健康スポーツの普及や啓発を行い、自身の実践を通し、運動とリズムについて研究してきている。

福島選手は北海道生まれの道産子。恵まれた筋力を遺伝的に持つ黒人アスリートとは違う走法のような。なぜ、走るのがそんなに速いのだろうか、分析してみたい。

①接地時間が短い…まずは、軟式テニス、硬式テニス、硬式野球の3つのボールを比較してみよう。柔らかければラケット(バット)との接触時間が長い。逆に堅ければ短く、反発が大きくボールは遠くに飛ぶ。

これと同様に、彼女には生来抜群の足腰のパネがあり、スパイクと地面との接地時間が非常に短いのだ。

②神経系が鋭い…走る速

度とは、一步のストライドと足の回転数とを掛け算した積に比例する。ピアニストの指が速く動くように、同選手の足の神経系の機敏さは尋常ではないほど素晴らしい。

なお、①と②を合わせ、地面から受ける反発力をまっすぐ捉え、前方へのパワーに効率的に変換できる遺伝的な素質が感じられる。

③腕を横に振る…通常とは異なり、千里選手は腕をやや左右方向に振る。これは陸上短距離界では比較的少ないケースだ。なぜだろうか？

その一因として、卓越したアイススケート選手でもあった経験ではないかと推測する。ロングトラックでは、腕振りの方向は、前後ではなく左右だ。すると、重心が左右にスライドし、強いプッシュが生まれることに。

実は、筆者は現役スピードスケーターで、腕を左右に振るとき、多少体幹の捻りもパワーに加えている。陸上短距離の場合にも、腕を斜めに振ると、背筋のパワーが足に伝わるのを感じているのだ。

リズムを分析

千里選手が疾風のごとく

駆け抜けるのを見ると、上記

の①②③に加え、内在するリズムがタイミングを合わせているようだ。そのため、パワーはハードでも、全体的に

ソフトなフォームで走る天性が授けられているのだろう。

真似て学ぶ

ボルト選手は人間ではなくサイボーグかもしれず、参考にならない。一方、福島選手は、我々でも分析し真似できる部分も多少ある。

接地時間を短縮するように練習し、2009年夏にマスターズ陸上で走った(写真)60mレースで、筆者(506)とアンチエイジングの共同研究者・中村巧医師(500)を含め、皆がよい勝負をしている。



板東 浩氏

ばんどう ひろし
糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1100点以上。

