

## 二軸歩行との出会いとこれから 2

(大阪マスターズ) 並川耕士

私は競歩を専門に、主にマスターズ陸上で活動している市民ウォーカーです。

「二軸歩行との出会いとこれから」を投稿後、小田先生から以下のメールをいただいたことから、二軸歩行との新たな関わり合いが始まったように思えましたので、以下ご報告させていただきます。

### 小田先生からのメール (抜粋)

-----  
京大出身の競歩の杉本君が、こんなことを言っています。たまたま前傾を手に入れたら、それが、どんどん進む歩きだった、と。

最近、いろいろなデータとをつき合わせて考えている事に、腰を入れるイメージでは進まない。胸を入れるイメージだと。胸の出し入れの躍動感、これが、杉本君が見つかった、前傾だと思います。

.....  
世界のトップは、腰を前に入れるのではなく、着地して体重を支えたとき、骨盤を前傾し、体幹を前に倒して、胸を前に入れる（胸を張る）イメージだと思います。接地足と体幹の全体を弓にたとえたら、弓のアーチの頂点を腰にとるのではなく、胸にとるようなイメージです。.....

-----  
早速、試しに「胸を入れるイメージ」で歩いてみると、小田先生に教えていただいた通り「どんどん進む歩き」が実感できました。ただし、当初は、胸を入れることは納得できても、腰を入れないことが納得できないでいました。

しかし、「弓のアーチ」に関して、以下のように捉えることで、「そういうことだったのか」と思えるようになりました。

まず、小田先生の「スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと」(大修館書店)のp.124の「膝を抜く感覚＝乗り込みの感覚」(これは前回の投稿でも引用させていただいた部分です)を示した図 4-13 の「膝」⇒「腰」に、乗り込んでいくのを「腰」⇒「胸」に対応させて考えてみます。すると、「膝を抜く」ことは「腰を抜く」ことに対応します。すなわち腰は入れるのではなく抜く必要があることがわかったのです。

ちなみに、競歩では着地脚の膝は曲げられないことから、膝を抜くこと(少し曲げること)よりも腰が前に滑るように進む感覚が私にとっては重要な意味を持つ、というようなことを前回の投稿では書きました。しかし、上記したように「胸を入れるイメージ」で捉えた

場合の「腰を抜く」ことは競歩にとって大きな意味を持つように感じられました。また、逆に考えれば、この腰の抜けをいかに体現するかを競うのが競歩という競技なのでは、というようにも思えてきました。

いずれにしても、「胸を入れるイメージ」で「どんどん進む歩き」が実感できたのですが、初めのうちはその理由がよくわかりませんでした。しかし、歩いているうちに、胸を入れることで、フラット着地の時よりも、着地時から足底に前向きの摩擦力=推進力が得られやすいのでは、と感じるようになりました。(あくまでも主観的なものですが)

このようなことを考えている時、織田淳太郎氏が「コーチ論」に書かれている内容が思い出されました。それは、工藤公康投手(現横浜ベイスターズ)が「踏み出し足(右足)を着地させるとき、その足底を後方に引くという瞬間的な動作を加える」ことで「骨盤が一瞬にして回る」と感じられたことを記述されている部分です(pp.57-61)。

私は「コーチ論」を2005年の春に読み、この部分を

- ①着地した瞬間に踵を後方に引くことを意識
- ②遊脚側の腰を前に出す

と解釈して、実際に試してみました。結果は、②遊脚側の腰を前に出す、を意識することによって着地脚側の腰に後向きの力がかかってしまい、思うように推進力が得られませんでした。つまり、当時は中心軸動作から脱却できないでいたのです。(野球などの競技では効果的なのだとは思いますが)

しかし、前回投稿させていただいた際に述べたように「支持脚の踵を回転運動の軸とした振り子運動」という定義で歩く動作を捉え直すことで、今は「コーチ論」のこの部分を違った角度で解釈することができるようになりました。

すなわち、

- ①着地した瞬間に踵を後方に引くことを意識
- ②着地脚側の胸(腰)を前に出す
- ③遊脚側の腰が前に出る
- ④遊脚が前に出る

という解釈です。

ここで、中心軸動作であれ二軸動作であれ、速く歩く(走る)ためには、遊脚をいかに速く前に出すか、が最終的には重要だということを確認しておく必要があるように思います。結局、遊脚側の腰が前に出ること自体は必要なことであり、問題は遊脚側の腰を前に出そ

うと意識したことであったのです。

小田先生もよく言われていることではありますが、「遊脚は前に出すのではなく、結果として前に出る」ことの重要性が実感として感じられた瞬間でした。

実際に上記①～④のプロセスを意識して競歩のトレーニングをしてみると、いわゆる「ケツ割れ状態」に襲われました。その昔、短距離ダッシュの際にはよく起こりましたが、競歩のトレーニングでは感じたことのない状態です。しかし一方で、トレーニング直後であっても階段が楽に上れました。これは、脚の裏側の筋肉（ハムストリングスや大臀筋など）に負荷がかかる一方で、脚の表側の筋肉（大腿四頭筋など）の疲労がかなり軽減されたということなのでしょう。フラット着地で後向きの摩擦はほとんどなくブレーキもかなり軽減されていたと思っていたのですが、脚に対する負荷はあまり軽減されていなかったのかもしれない。それが、着地した瞬間に踵を後方に引くことでブレーキが軽減され、「胸を入れる」ことでさらに促進されたのだと解釈しています。

現在、前回の投稿で取り組んでいると書いた2つのポイントに加えて（擬似二軸動作はほとんど卒業していますが）、上記の①～④のプロセスを意識しながら、歩いています。もちろん、意識しないで歩けるようになることが最終的な目的ではありますが・・・

まだ、今シーズンはレースに出場してなくて記録もない状況ですが、とりあえずご報告させていただきます。

以上