

Speed training №2: 動作 speed

動作 speed とは、跳ぶ、打つ、投げる、蹴るなどの動きの Speed の事ですが、動作 speed の training では、跳ぶ動作を以外は、すべて体幹の動作 speed が重要だと考えています。



体幹の動作を、大きく分けて 3 つに分類して考えています。

- ◇ 持ち上げる動作 (Lifting: 写真左)
- ◇ 捻る (回転) 動作 (Rotary: 写真中央)
- ◇ 叩きつける動作 (Chopping: 写真右)

競技動作は、これらの動作が単独ではなく複雑な体幹の動作パターンにより出来ているので、動作 speed の training の多くは、写真のような cable や medicine ball のような道具を用いて training する場合があります。

動作 speed の training では、その競技でおこる体幹の動作パターンが

- ◆ どのような重心移動がおきているか
- ◆ 下肢 (股関節) の運動がどのように連鎖しているか

これらを分析する事で training を program しています。体幹からの連鎖は当然ですが、肩関節を介して上肢へも起こりますが、これは体幹の動作パターンによってほぼ決まるので、program するにはあまり考えません

投げる、打つなどの動作が多い競技では、medicine ball のような道具を用いて training をよく行います。今回は少し動作の視点を変えて、サッカーのシュート動作での体幹の training を紹介したいと思います。

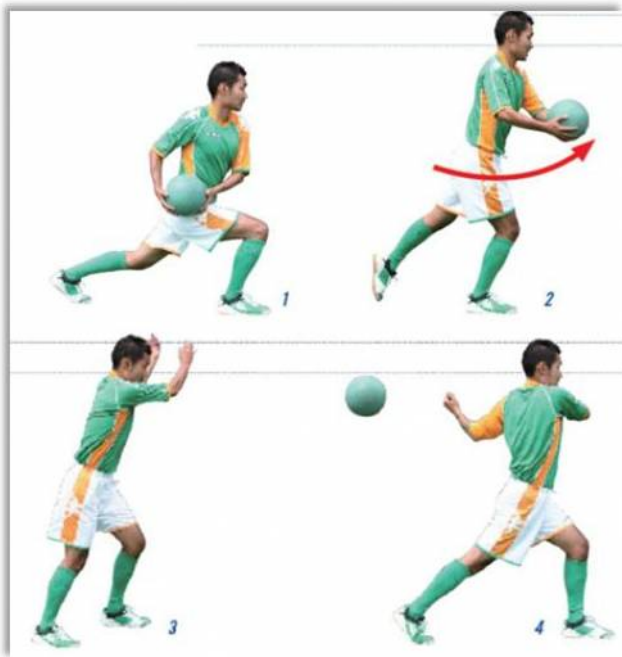


シュートの動作 speed という、蹴り脚ばかりをイメージしてしまいがちですが、軸足の重心移動や体幹の回転運動はとても重要です。

シュートの動作を分析すると

- 重心移動は、軸足で前方へ移動をさせています。
- 股関節の運動は、屈曲から伸展動作を行なっています
- 体幹の動作パターンは、捻る (回転) 動作を下肢から連動して行なっています。

Training program では、軸足の股関節の屈曲-伸展に伴う、前方への体重移動に、体幹の回転 (Rotary) 動作を連動させます。動作を制限しない道具 (cable/medicine ball) を用いて、様々な training が考えられると思います。写真は medicine ball を用いた training の一例です。



実際にみられる問題動作に対して

- A) 体幹が前傾してしまい、うまく体幹での回転動作ができない
- B) 股関節の伸展が弱く、回転運動が終了後に股関節の伸展と体重移動がおこる

メニューのレベル調整方法

- A) 下肢からの連動がないメニューを選択する。
 - 回転動作のみを training する
 - 股関節の屈曲-伸展時の体幹の安定性を向上させる
- B) 体重移動がないメニューを選択する。
 - 垂直方向の股関節の屈曲-伸展に、回転動作を連動させる
 - 股関節の伸展パワーを強化する

競技動作を模倣しすぎてしまうと、複雑な動作にただ負荷をかけてしまう事になってしまい、training 効果どころか、training が原因で傷害が発生する危険性もあります。対象とする競技の training に見えないような menu でも、必要な場合も多くあります。



ゴルフであれば

- 体幹の動作 = chopping から lifting を rotary 動作が連動させています (全てが起こっています)
- 重心移動 = 前額面状での水平移動です
- 股関節の運動連鎖 = 回旋運動になります

ピッチングであれば

- 体幹の動作 = Chopping と rotary 動作です。
- 重心移動 = 矢状面での前方移動になります。
- 股関節の運動連鎖 = 体重移動に伴う屈曲動作になります。

大まかではありますが、動作 speed を分類する事で、training program を作成する事に役立っています。分類しておくことで、その選手の動作の`何が?` `どのレベルで?` `崩れているのかの把握する事で段階的に menu を program する事ができます。



動作 speed の training において動作の正確性はとても重要です。

では正確な動作、Power(speed)ではどちらを優先するべきなのでしょう？正確な動作を習得するまで、動作 speed の向上に取り組む事は出来ないのでしょうか？

そもそも動作はどのくらい改善して？どのくらいの期間を要するのか？

動作を改善する事は簡単ではありません。また動作 speed の training は動作改善が目的ではありません、その選手の持つ能力を最大限に発揮できるように training を program すべきです。

決して写真のような競技動作を模倣し、動作を複雑かつ難易度の高い training が良い方法ではありません、それよりも競技動作に必要な要素をしっかりと分析し、選手が最大限効果的に実施できる方法(種目)を選択することが大切だと思います。

動作 speed の training では「体幹の動作分類」「下肢からの運動連鎖」「重心移動」をしっかりと分析することで、対象となる選手の問題点を明確にする事ができ、適切な種目を選択する事ができると考えています。