第２回スポーツリーダー研修　　2012 年 6 月 24 日

早稲田大学　本庄高等学院　教諭・早稲田大学スポーツ科学部　非常勤講師　田邊　潤

研修１　コンビウオーク

健康ウオーキングは一般に、時間や距離、歩数等の「量」を気にして歩く方々が多いようですが、せっかく歩くのなら「量」と一緒に「質」も考えながら歩いてみませんか。コンビウオークとは、体育の実践家と研究者が協力し考案した、歩行動作改善プログラムです。身体全体を使った歩き方が段階的に身につくように考案された歩行ドリルを中心に、筋力トレーニング、ストレッチング、フットケアに至るまで、毎日の健康づくりに役立つメニューがたくさん詰まっています。ダイエットやメタボ解消だけでなく、スポーツ時に大切なしなやかな動作を生み出すのにも効果を発揮することでしょう。コンビウオークで毎日の生活の中の一歩を、グレードアップしてみませんか！

1　美しい歩行姿勢を生み出すコンビウオークの例

①「バンザイウオーク」両腕を真っ直ぐに上げながら歩く。両耳につくように真っ直ぐに腕を伸ばす

両手を上げて重心を高くして歩く

立っている時の重心は身長の約５５％の位置（おへその下約３ｃｍ）ですが、両手を上げただけで重心の位置は身長の約５％上ります。両手を頭上にあげて歩くと、普通に腕を振る時よりも高い重心での歩行が体感でき、股関節を高い位置に保ち歩幅を広くして歩くイメージがつくれます。

②「背中腕組ウオーク」両腕を背中の後でしかりと組み歩きます。

胸を張って猫背を改善

腕を背中で組むことで、自然に胸が張れ、背骨のＳ字カーブと骨盤の前傾を生み出すことができます。バタフライウオークでは開く時には息を吸い、閉じる時には息を吐くことで、深呼吸しながら美しい姿勢作りを意識しましょう。

③「バタフライウオーク」両腕を直角に曲げ、胸を張り、両肘を前後に動かしながら歩く

2　腕振りの役割を知るコンビウオークの例

①「ピッチアップウオーク」ヒジを伸ばした腕振りから腕を曲げてゆくことで自然にピッチを上昇させる

肘を曲げて
ピッチを上げる

肘を曲げると腕が速く振れるので足も速く動きます。腕振りで歩くスピードを時々変化させるインタール速歩は、効果的な健康ウオーキングにつながります。

②　ワンハンド腕振りウオーク：片手を腰にあて片手だけ前後に振ることで片側の骨盤だけ前後に動かす

片手だけ振って腰を動かす

片側の腕だけ後方へ肘を引いて振った時に腰を前方に動かすリズムをつかみましょう。片側の腰だけを前方に押し込む感じです。片側の骨盤の動きができたら反対側も同じように行います。

③「投げ捨て腕振りウオーク」掌を後方に向け前は小さく後方へは強く腕を振り腰の前後の動きを引き出す

後方へ腕を強く振り歩幅を伸ばす

腕を振る時に掌を後方に向け、前方にはあまり出さず後方だけ強く振ります。手首のスナップを利かせて後方に振ると、後方の足のキック時間が伸びて腰のひねりが生まれ、歩幅がグーンと伸びてきます。

アスリートの歩き方から学ぶ・体のバネを使って地面を押す歩き方

プッシュウオーク

足首、膝、腰の関節をタイミングよく曲げ伸ばしすることで、柔らかく弾むようなスポーツ選手のような歩き方が出来ます。着地後に足首と膝のばねを柔らかく使い、親指の付け根（母子球）で地面をしっかりと押すようにすることで、筋力強化にもつながります。坂道を登る時の歩き方です。

3　体幹を使った歩き方を身につけるコンビウオークの例

①「バタバタ・ウオーク」掌を前方に向け頭上に上げた腕を前後に動かし、骨盤の動きと連動させて歩く

身体全体を縦に大きく伸ばす

頭上に両手を上げ、水泳のバタ足を腕で行うように手を前後に動かします。左手を出す時にタイミングを合わせて右足を振りだします。指の先からつま先までしっかり力を伝えながら歩き、上半身を一枚の板のようなイメージにします。

②「UFO・ウオーク」両手をあごの下で組んでヒジと骨盤のひねりを強調して歩く

両肩と骨盤をひねって歩く

肘を水平に前後に動かすことで両肩を結ぶ軸をひねり、骨盤の動きを生み出します。腕を高い位置で保つことでひねりの中心がみぞおちあたりに上がり、腰がひねりやすくなります。

③「ヒジマル・ウオーク」ヒジを曲げて手を肩に置き、ヒジを後方に丸く回しながら歩く

肘の動作で骨盤の動作を引き出す

肘を回すことで上半身をより立体的に動かします。この動作は競歩の選手も行うもので、肘のスイングと足の振り出しのタイミングを合わせるようにして歩くものです。

競歩のようにスピードアップ・膝が伸びたスイング着地が美しい歩きにつながる

スイングウオーク

膝をしっかりと伸ばして振りだし、振り戻しながらかかとで地面をとらえる競歩選手のような歩き方です。つま先を上げると腿の筋肉に力が入り、膝がよく伸びます。平地の歩き方で、腿の裏側を意識した疲れない歩き方です。

研修２　ジャグリング健康法

　ジャグリングと聞くと若者の大道芸として難しそうな印象がありますが、基本を学べばその場で楽しめる運動もあります。この講習で紹介するジャグリングは両手、両足、そして全身を使って行う運動で、簡単なものから難しいものまで様々ですが、どれも中高年でも楽しみながら技術を向上させることが出来るものばかりです。ジャグリングの楽しさは、何と言っても上達するとパフォーマンスや芸として人に見せることができること。仲間がたくさん集まれば、発表会を開催することもできるでしょう。さらに、数々のワザへのチャレンジは頭を使うので手軽な健康運動として、脳トレの効果も期待できます。一つのワザを覚えただけでも、自分の技術の向上が体感でき、活力も沸いてきます。ジャグリング健康法は、講師が常に参加者に教える先生と生徒という形式の健康運動ではなく、集まった仲間同士が様々な種目にチャレンジし体を動かし、おしゃべりしながらコミュニケーションすることも大きな目的です。みんなで集まりワイワイガヤガヤ楽しんで腕を磨き、仲間のワザに拍手を送りながら常に新鮮な気持ちで楽しく続けられるような、新しいタイプの健康法です。この講座では、中高年の方々でも十分楽しめる魅力あるジャグリング種目を体験していただきます。

１　ビックリボン体操とスパイラルリボン：リボンを振ってのメタボ・肩こり解消運動！
２　エアスティック：棒を空中に浮かせて操る不思議な面白さを体験しよう！
３　お手玉ハンカチ：フワフワハンカチ 3 枚を使ったゆっくりお手玉！
４　ディアボロ；意外に簡単に回せるようになる中国ゴマ！
５　グランドアートエクササイズ：墨と紙は不要。地面に水で描くエコ筆を使う健康運動！
６　シガーボックス：3 つの箱を空中でキャッチしながら操る、楽しいスクワット運動！

１　リボン体操

５グランドアート

２　エアスティク

４ディアボロ