

# ～スポーツにおける効率の良い身体の使い方～

長友彰紀 著／野中俊介 監修

近年、私達の生活の中でとても身近なものになってきたスポーツは、人々によって様々な捉え方をされています。健康や競技、コミュニケーションなど、人によって意味も在り方も多種多様です。私もスポーツが常に身近にある生活を送り、真摯に向き合ってきました。テニスコーチ、トレーナー、柔道整復師としてまだ経験は浅いのですが、それらを通じて色々な方々との出会いがありました。その中で感じた事は、スポーツに夢中になればなるほど「もっと」という気持ちが強くなることです。もっと上手になりたい、もっと楽しみたいなどの好奇心や向上心です。色々な方のもっとを実現させる為に、私が考える無理なく身体を使い、より良いパフォーマンスを発揮する為の方法をお伝えしたいと思います。

---

## グレード1 【身体の動きを感じ、考える】

この項では、今現在自分がどのような動きをしているのかを確認していく事を目標とします。

### ①その日の調子

スポーツを大した準備をせずに何気なく始めた時に、足が重たく感じたり身体が軽いなど、その日の調子を感じる事がとても重要になります。それを無視したら、怪我やアクシデントを起こす可能性が増大します。簡単な例として、手を骨折しているのに、更に、手を使ってしまう人は怪我が悪化する、言うまでも無いことですよね。

痛みや違和感など何も感じない状態でも、人の身体の中では細胞のエネルギー源の量の変化(※1)や、循環器の能力の状態(※2)など、色々なことが起きています。

人の身体は絶えず変化していて、その人の生活が調子に繋がります。スポーツと生活が直結しやすいトップアスリートは、コンディショニングとしてベストパフォーマンスを出せるように生活を調整していきますが、通常の方々の場合はそうはいかず、特に調子を感じるという事がとても大切なのです。

これを念頭に置かないと、具体的な目標設定や目的を無視することになり、スポーツ終了後のフィードバックに大きな差が生まれ、ストレス発散でスポーツをされている方が、調子の悪い状態のまま無理をして怪我をしてしまうような、本末転倒な事態を引き起こしてしまいます。

## ②自分(人間)の身体の動きを知る、感じる

人の身体の個体差は様々ですが、基本を捉えれば同じと言えます。つまり解剖学的構造<sup>(※3)</sup>の視野が必要になります。

一般的にスポーツでは、“動き方(フォームという概念も含む)”や、“スピード”、“持久力”の個人差は、どうして起こるのでしょうか？

後者2件は生まれつきに持っているものや、トレーニングなどで培ったもので決まると考えられますが、“動き方”は“考え方”から生じるものと思われ、少し複雑になります。

多くの方は、目標としている動き方を設定して、それを目指されていることでしょう。また、自分のやり易い動き方を中心にスポーツを行っている方もいるでしょう。動き方は個々の得意不得意ではなく、その人が選んだ結果が表れるもので、当然のように思えますが、ここに大きな落とし穴があります。

大脳からの指令を受けて身体は動き<sup>(※4)</sup>、身体は常に受動的で、指令を具現化させる為にあるのです。スポーツ以外に置き換えても同じで、例えば、食事をするとき食べ物を口に運ぶ動きをイメージし、手や口を動かします。手がその人間から独立して栄養を欲しがっている訳ではなく、意識的か、無意識的に自分のなりたい姿か、やりたい事を体現しようとしているのです。

そこで重要になるのが自分の動きを知る、感じるということです。自分の考え易いように動かす(動かし易いように動かす)ということは、誰にも利き腕があるように、全体から見たら偏りが出てきます。

偏りが続けば受け身である身体は、一部もしくは複数の部分に同じ負荷が掛かり続け、怪我などの不具合を起こし兼ねません。スポーツをする際には、あくまで今現在の自分の動き方は、今現在の自分の考え方なんだと認識して、自分の動き方を観察してみてください。

それを認識するだけで、他の考え方を取り入れてより良い動きを引き出すことができ、改善点や改善方法が明確になります。そしてスポーツは時代とともに変化していきますので、自分の考え方を変える事が時代の変化への適応になるのです。

## グレード2 【全身を意識する、使う】

ここでは全身に意識を向ける事を目標とします。

### ①自分の出している力を感じる

自分の状態を把握する事はとても大切です。グレード1では、全体としての自分を感じて頂きたく、ここからは動作の一瞬一瞬について感じて欲しいと思います。

例えば、棒状のものを頭上から地面まで振り降ろすとします。片手で肩から手を使い振り降ろす人もいれば、両手で腰を曲げて振り降ろす人もいるでしょう。つまり、動作の良し悪しではなく、その動きの中で自分が何をしているのかを明確にして欲しいのです。

片手で振り降ろす人については、肩や肘はどのくらい動いて、一番動きが速いのは何処で、一番動きが大きいのは何処かなど、より細かく感じ取れば良いのです。あなたの身体は、感じている自分の動き以上に、緻密に繊細にイメージを具現化しようとしているのです。

先ほども述べましたが、意識に昇っているものは、脳が処理している情報のほんの一部<sup>(※5)</sup>に過ぎません。自分の身体に意識を向けている時は、行っている動き方や現実として起こっている動き方、一番力が入っている部分を少しでも明確に感じてください。

また、体操選手のようにビデオで自分の動き方をチェックして、自分の感覚と照らし合わせると良く、あなたのスポーツや運動の動作などを確認し、上達へのチェックポイントになります。例えば、指導者から感覚や現実的な動き方を指摘され、それを上手く体現できないことは頻繁にあるでしょうし、それは指導者の意図が理解できないか、今現在行っている自分の動き方が明確に出来ていない時に起きます。

つまり、動き方を構成する要素として自分がどの部分を多く、また大きく使うか、そしてより力が入ってしまうかなどなど、しっかり確認していきましょう。

### ②全身を感じる

人間の身体は五感から沢山の情報を得て、状況の変化に対応していきます。何かに触れている、握っているというのは、人間の身体にとって影響を受けている状況であるという事を意味します。

それは、外界からストレスを受けているとも言え換えられます。つまりスポーツをするということは、ストレスの中にいるということ認識し、その中で全身の関節運動を感じてください。

股関節が動いているのか？ 肩が止まってしまっていないか？ 足の小指は曲がりっぱなしだ…、など人それぞれで構いませんが、それ自体には正解はなく、結果として、全然使っていなかった場所に気付いて、新しい身体の使い方を感じられるはずです。

### グレード3 【力を抜く、連動をする】

ここまででは、皆さんがスポーツをする上で、自分の中に意識を向けて頂きました。最後に動き方を効率的なものにしたいと思います。

#### ①力を抜く

スポーツをされているとよく「力んでしまった」という言葉を聞いたり、体感したりする事があります。力んでしまう事が悪いのでしょうか。身体を動かすには力が必要ですし、力んだ方が強く速く動けるように思いますが、それは半分正解で半分不正解です。

正解の部分は、“力む”、つまりは筋肉をよく動かすことですが、例えば握力を計るときは、指を思いっきり曲げ、肘からついている筋肉<sup>(※6)</sup>などを収縮させている状況(指の間にも指を曲げる筋肉はあるが省略させていただきます)になります。動きとしては効率的ですし、これ以外に方法はありません。

しかし、手関節を手の平側に思いっきり曲げた状態では浅指屈筋は働かなくなり、指を握り込めなくなります。このように、筋肉は関節をまたぎ骨に付着しており、関節の状況によっても力の発揮具合が変わってきます。

その逆もあり、関節を大きく動かしたいのに筋肉に力が入っている(収縮している)から、関節を動かし辛くなっているということも起こります。ここで不正解の部分が出てくる訳です。

手関節や肘を良く動かしたいのに、指先に力を入れる事を優先してしまうと手関節や肘は動きにくくなり、不効率になってしまいます。

人間がスポーツをする上では、筋肉を意識するより関節の動きを意識した方がパフォーマンスが良いという研究の結果<sup>(※7)</sup>があります。人間の身体は筋肉にも神経が張り巡らされていて、関節や筋肉を自在に動かせるのですが、その全てを意識的に動かせる訳では無いのです。

神経の筋支配率<sup>(※8)</sup>は人によっても様々ですが、関節運動を意識するとそれとは関係なく動かせるのです。つまり、筋肉に力を入れる事より、関節を動かす事を意識し、その為には力を抜く事が一番大切なのです。

#### ②連動させる

力を抜き、関節を動かす意識を持って頂きましたが、それだけでは不十分で、怪我が発生し易くなることも考えられます。何故なら一部のみの意識では、その対応部分の関節のみ運動量が多くなり、負担が増えてしまいます。

人間の身体が、どの程度までの負荷に耐えられるかについては、先天性、後天性に関わらず個人差がありますが、望まない結果が出てしまう確率は高くなるでしょう。

ここからは全身の連動を考えたく、1つの運動として捉えて行きたいと思います。ここで明確にしなければならないのが、連動のイメージで、電車の連結部分が次の車両を引っ張り、次々と動き出してどのように考えてしまうかもしれません。

そうすると、一つ目の連結部分に過重に負荷がかかってしまう事が容易に想像できると思います。つまり動き出しの関節を必要以上に作ってしまうと、そこに負担が強くなってしまいます。

むしろ、魚の群れの一匹ずつが一斉に向きを変え、別の方向に群れとして進んでいくイメージを持っていただきたく、全身の関節で動き出して、最終的に一つの動き方になっていくことを目指したいです。

また、歩く時の事を考えてみます。前に進もうとした時に、右足か左足が自然と出て、それと同時に手も動いていますよね。そして体幹が動き、手と足が入れ替わります。この動きの中で、手の動きがなくなると足は非常に前に出し辛くなります。

全身の関節がそれぞれ違う方向に動きながらも、身体は前に進むのです。これが連動のイメージとして一番良いものです。一箇所が動かないと他の場所も動かし辛くなるのです。

では、動き出しはどこで作られているのでしょうか。それは重心の傾きです。重心をどちらかの方向に傾ける事で動き出しを作り、立っている場合、進みたい方向、動きたい方向に倒れる感じですが。

人間は倒れる時に、それを防ごうと脳からの反射で足が出ます。この動きは意識に昇らないレベルで、身体の自然な動きとも考えられます。この“自然さ”を利用し、その後の動きにつなげていきます。つまり動き出しは力を抜いて倒れるようなイメージから作っていきます。

以上の事をスポーツをする際に意識したり、行ってみてください。そうすると今までなかったスポーツの一面に出会えるはずです。

動き方を変えたい時に、グレード1、2を意識して動かしたい場所、動いていない場所を明確にします。そして新しい動き方、考え方を取り入れてみる。そしてまたグレード1に戻るといったような使い方が効率的です。

その結果、今まで以上に簡単に結果がでて、速く動けると実感することができるようになります。そして何より大切なのは、自分自身がどんどん良くなっていったり、良くなる可能性を感じ取れたり、最終的には自分の身体が自由に動きだすのを感じ取れます。



そして、スポーツがあなた自身やあなたの人生を充実させてくれ、また今まで動いていなかった場所が動き出して、身体の状態が良くなり感覚が鋭敏になり、身体の不調も改善してくれます。例えば、肩がこっていると感じている人が、肩周りがよく動くようになると肩こりが解消され、スポーツの奥深さまでたどり着くことができます。

スポーツは心身共向上させてくれるのです。

### 【訳注】

- (※1) 主に筋細胞のエネルギー源としてATPという物質があり、これは筋肉を弛緩する際にも収縮する際にも使われる。
- (※2) 交感神経、副交感神経の優位差によって呼吸数は増減する。また最大酸素摂取量(一回の呼吸で体内に酸素を取り入れる能力)は、大きく個人差がある。
- (※3) 人体は上皮組織(皮膚や内臓)、支持組織(骨や血液)、筋組織、神経組織から成り立っていて、逐一の運動において客観的に理解する必要がある。
- (※4) 体内では、大脳→延髄→脊髄→筋細胞という順番で、電気的なエネルギーが伝わっていき、小脳も大きく関与している。
- (※5) ヒトの1秒間の思考は、スーパーコンピューター(京)の40分間と同じと言われている。  
<http://www.lifehacker.jp/2014/01/140118supercomputing.html>
- (※6) 浅指屈筋、深指屈筋など、実際は複雑に関連して動かしている。
- (※7) 民内利昭、坂田洋満 著“意識の変化が運動パフォーマンスに及ぼす影響”  
[東京大学大学院教育学研究科紀要 第52巻2012 pp.479-497]参照。  
[http://repository.dl.itc.u-tokyo.ac.jp/dspace/bitstream/2261/55303/1/edu\\_52\\_39.pdf](http://repository.dl.itc.u-tokyo.ac.jp/dspace/bitstream/2261/55303/1/edu_52_39.pdf)
- (※8) 筋肉を意識的に動かせる量として理解され、運動単位(一個の運動ニューロンとそれに支配される筋繊維群)は筋肉によって様々である。目や手指などでは小さく細かい動きができるようになっていて、一方体幹や四肢などでは大きく粗大な動きとなる。

### 【参考文献】

- 『生理学』/改訂第3版 根来英雄 貴邑富久子著 小立鉦彦発行2012年5月1日 株式会社南江堂
- 『分冊 解剖学アトラスI』/平田幸男訳 浅井宏裕発行 株式会社文光堂2014年3月16日第6版
- 『運動学』/第3版 齋藤宏 鴨下博著 大畑秀穂発行 医歯薬出版株式会社 2015年1月10日
- 『スポーツ医学研修ハンドブック』/基本科目 監修 日本体育協会 指導者育成専門委員会 スポーツドクター部会 浅井宏裕発行 株式会社文光堂 2007年7月9日

### 《ユアーズ》

〒160-0004 東京都新宿区四谷4-4-103  
Tel(mobile):090-8589-3321 / Tel:03-3354-3850  
Mail:yoursnona@docomo.ne.jp  
<http://yours-t.com>

Copyright © Yours