

# ノルディック・ウォーク後の体の変化 ～体のゆるみとテニスペーの変化～

2013年4月 記

トロポス研究会 上村 拓

私は、野中コーチの指導で、学生時代からテニスコーチをしています。

2012年9月、野中コーチとノルディック・ウォーク講師である市川さん主催のノルディック・ウォーク&テニスのイベントに参加しました。

約2時間ゆっくりウォーキングをし、直後にテニスを行ったところ、身体の変化が如実に現れました。以下、テニスのコーチングの視点と併せて皆様に身体の変化の様子をお伝えできればと思います。

### 歩き方・バランスの確認

まず、実際にウォーキングに入る前、市川さんより歩き方の講習を受けました。

ストックの長さを調整してから具体的な説明を受け、実際に歩いてみたところ、

- (1) ストックの支えがあることから、正しい姿勢を取りやすい（腰から上を垂直にして、歩幅を広げてもバランスを崩さず、足の裏全体で地面をつかめる感じ）。
- (2) 正しい姿勢を取りやすいことから腕を振る際、各部位が力まずスムーズに回る感覚となりました。

ふと考えると、私たちは何も意識せずに歩いている時も肩や腕に力が入り（手荷物などを持つとなおさら）、その上で姿勢を正そうとするために左右バランスが若干崩れているようにも思います。日常は手荷物など持つことが多く、自分の体で物体を支えている状態とも言えると思います。ノルディック・ウォークの場合、ストックでバランスが取りやすくなるため、正しい姿勢をとるのに、より負荷が少ないと感じました。

### ウォーキングの効用

講習後に歩いた2時間程のウォーキングは、コースの紅葉も綺麗で落ち着いて自分のペースで歩くことができました。この時点で、いつもと視界が変わっていることに気づきました。景色が変わるのはゆっくりではありましたが、視界が上向きに開け、背筋が伸び広い歩幅で歩いているのを感じました。都会生活の中、いかに日常私は視線を落とし、せか

せか歩いていたのだろうかと反省しています。

ウォーキングが終わった後、始める前の身体との変化に気づきました。腰・肩甲骨・首まわりの筋肉がポカポカと暖かくなり、宙に浮いているような感じになっていました。通常筋肉を酷使すると筋肉が締まって重くなるように感じますが、このときは真逆で筋肉が膨らみ緩んでいるような感覚になったのを覚えています。

## テニスプレー時におけるゆるみと動作連動

この状態で時間を置かずにテニスをプレーすると、腰の回転がスムーズになり、また背中の肩甲骨まわりも可動域も広がったのを感じました。

これをテニスコート上での具体的な動作にフィードバックすると…

### ①腰の回転がスムーズになる

主に腰の回転は、地面と平行方向にスイングするストロークに効果が大きいと考えられます。技術的にはスイングが大きくなり、軌道が安定することで今までより力まずにボールにパワーを伝えられるようになる。

また可動範囲が広くなり、肩や肘・手首の力みも軽減されることで怪我の防止にもつながると考えられます。

### ②肩甲骨まわりの可動域の拡大

肩甲骨まわりの緩みは、地面垂直方向にスイングするサーブに大きな効果がありました。サーブの肩まわりの動きは野球のスローイングに近い動作です。

身体の構造上、地面と平行方向にスイングするよりも地面垂直方向にスイングするほうが楽にパワーが出る。今回の肩甲骨まわりの緩みによって、肩を中心としたスイング軌道を大きくすることができ動作の連動が発生。足・腰からの力も伝達しやすくなる。

一般的に女性の場合、男性に比べ肩まわりの筋力が少なく、肘を高く上げるのが困難なため、身体全体に負担のかかるフォームになりやすい。よって今回のように身体を緩めてフォーム指導を行っていくと効果が上がると考えられます。

また①・②の影響により新たな気づきとして

### ③微調整のしやすさ

身体の体幹部が緩むことにより、ボールの微調整に必要なエネルギーが少なくて済む

(体幹部が緩んでいない状態だと、腕など末端部に力を集中せざるを得なくなりケガなど誘発しやすい)。

テニスは、ある程度の筋力があると、レベルが上がるとつれて、打球をコートに「収める」ことが必要となってきます。相手からの返球が自分のイメージと異なっていた場合、末端部の筋力を使用するとラケット面の角度を作りやすい反面、パワーを出すことは困難になります。体幹部での調整が行えるようになると、ケガをはじめ身体への負荷は全身に分散されるため長い時間でも快適にプレーすることができると考えられます。大きく気づいたことでも以上の3つが挙げられます。

## コラボレーション企画を終えて

参加者の方々も、指導者の立場から見て、普段のテニス時に比べ明らかに力みがとれたように見えました。下半身のみならず肩・背中周辺の強ばりも減り、より連動した動きになっている様子でした。テニス終了後も肩の力が抜け、背筋が立っているように見えました。

また私自身、会社員としての生活の中で、パソコン仕事による肩の凝りも感じていましたが(背中が丸まりやすく、肩に力が入りがちな姿勢になるので)、それからも解放されたように思います。

人それぞれに身体のクセは必ず存在しますがそれを意識し、このような運動を継続して行うことで、より自然に負荷のかからない動きに近づいていくと考えています。

巷に健康を目的とした企画はいくつもありますが、今回のものは身体への負荷も少ない全身運動となり、筋肉をほぐす効果も大きいと考えられ、幅広い年齢の方にフィットできるのではと思いました。

終わってみれば「歩く」という動作も意識の持ち方・環境ひとつで身体にもたらす効果は変わってくるのだと、今回の企画を通して、恥ずかしながら改めて感じた次第です。

### ●上村 拓 略歴

1986年生まれ

都立新宿高校卒業

日本大学理工学部物質応用化学科卒業

印刷会社にて開発業務を担当する傍ら、学生時代にてテニスコーチとして活動し、JOP等各種試合にも参加。自身の喘息・アレルギーの体験もあり、テニスのプレーを無理なく行えるよう、体調管理・体操の仕方等を日々考察し、社会人プレーヤーとして極力トレーニング等を行わず、現在の体の状態でいかにパワーロス無くプレーできるかを模索中である。