

つま先着地&歩幅増走法 パート2

「つま先での着地走法、すごく教えられました。具体的に見せてください」。コンベンションの大阪会場、東京会場で、多く聞かれた質問は、前号のニュースレターに掲載した青木社長に習った「つま先着地&歩幅増走法」についてでした。「つま先着地」は特にマラソン界でこの2-3年、世界の走法として、また昨年日本記録を出した大迫傑選手がボストンマラソン3位入賞した際、ナイキの世界標準の走法として注目され、ナイキの「つま先着地シューズ」は大ヒットが続いています。

「つま先着地とは、例えるなら車の急ブレーキがかかった時に反動で助手席の同乗者の体が前に振られる、その推進力を活かし、かつ歩幅増を意識して前に進むことでスピードアップできる走法ですね」ということで、青木誠一さん（「ふとんの青木」社長、東京・立川市）に教えられた走法を実演しました。

今回は、その実践編で、日頃、どのような練習をするか、紹介したいと思います。ちなみに次男ジョセフ（10歳）はこの走法を取り入れて8ヶ月になりますが、所属する野球チーム内では、100m走等で6年生を負かすようになってきて、試合でも、盗塁やヒットエンドランをほとんど成功させられるようになってきました。2ヶ月に1度、指導いただいている青木さんから、「陸上部の走りになってきた!」と褒めてもらいました。

以下、青木社長からの解説です。

まずはイメージトレーニングで、力点（膝）、支点（骨盤）、作用点（つま先）の3点で前進するイメージを持ちます。蒸気機関車や車のピストンが円運動をするイメージです。特に足を前に振ることを意識します。後ろへのキックは忘れてOK



つま先着地&歩幅増走法を教える青木誠一氏。ジョセフは受講して半年、野球チームのリレーでアンカーを任せられました

です。

「どうしたら早く走れるか、砂の上、水の上、氷の上と環境も変えて試し続けてきました。ひざ・骨盤・つま先の3点の『てこの原理』を意識し、作用した時に一番安定し、かつ速く前進することを体感しました。神様が、人間が速く走れるようにと、すごく精巧に創造された…と思わずにいられません」と青木さん。

この、てこの原理のイメージを持ちながら、20~30mぐらいのスキップ走、骨盤を前後に動かしながらのフリフリ走（ツイスト走）（ロックのツイストのように、腰を前後に振りながら走る）、モモ上げ走を各5本ほど行います。片足ケンケン走も各5本ずつ行います。それぞれ、前足の膝を前方にできるだけ高く、遠くへ投げ出し、足だけ

でなく骨盤から動かすイメージで進みます。仕上げとしてバウンディング走（鹿のように、ぴょん、ぴょんと高くスキップし、できるだけ前方に飛び、バウンドしていく走法）を行います。そうすれば、つま先着地の推進力を効果的に生かしながら、歩幅増を意識し、振り子が長くなることで、スピードアップが図れます。

世界記録保持者のボルト氏の歩幅は2.7m前後、100m走では40歩です。ボルト氏は背骨が湾曲していますが、青木さんは、それゆえ、左右の骨盤の「フリフリ」が自然と大きくなり、歩幅が広がると、分析しています。日本のトップ選手は桐生祥秀、山縣亮太、サニブラウン・アブデル・ハキーム、多田修平、ケンブリッジ飛鳥各選手らがありますが47歩から48歩です。最近、好記録を出しているサニブラウン選手は、アメリカに留学しながら歩幅が拡がり、44歩に減っています。歩幅増が好記録になることを、どこまで意識しているかはわかりません。この走法は日本では「オーバーストライド」と言われ、敬遠されがちです。桐生、山縣選手らは、ピッチを速くするという従来の練習法が軸となっていると思われ、その後、伸び悩んでいると言われています。今年、小池祐貴選手が上位に出て来ていますが、元幅跳びの選手がコーチとなり「ゆったり、大きく走る」走法を教えたのだそうです。それで歩幅が伸び、好記録となったと青木さんは分析します。オーバーストライドはダメという偏見をなくし、意識として足の回転を早く大きくしていくことを目指すとタイムは早くなるのです。

「(稲葉) チア・コンベンションでも言われたのですが、『それは外国人だからできる。小さな日本人にはできない』という声についてはどうでしょう？」

「(青木) チーターはライオンより速いのです。大きさでは、ライオンの体長は1.7-2.5m、体重120～250キロ、チーターは1.1-1.5m、21～72キロ。でもチーターは速いのです。ライオンは時速約60キロ、チーターは約110キロ。軽い体を武器に、チーターはしなやかにつま先走法で推進力を生みだし、歩幅、跳躍力でライオンを追い抜いてしまいます。日本人選手も意識を変革していく中で勝てるのです。既にマラソンの日本人トップ選手は走法を変えていますので、短距離陣も変えてくれたらいいなと望んでいます」

「(稲葉) なるほど、野球も同じですね。メジャーリーガーの打法と日本のプロ野球選手の打法は、打球をミートする前のテイクバックの仕方等、大きな違いがあります。メジャーリーガーは、テイクバックをしないで、ムチのようにバットを振り降ろします。日本のコーチ陣は、それは外国人だからできる、日本人は非力で小さいので、打球を飛ばすためにはテイクバックが必要…と言われる方が多いです。先日もジョセフは元プロ選手コーチにそのように言われました。でもNHKの番組で、ソフトボールのアメリカ人コーチが同じく、テイクバックなしの打撃法を日本人選手に教え、日本人監督から同じ質問を受けました。『日本人には無理では？』と。その時、アメリカのコーチは、『アメリカでは、小さな選手もこの打法でレベルを上げ、結果を出しているのですよ』と答えていました。ジョセフに教えてくれている別の約10ヶ月個人レッスンしてくれている元プロのコーチも、また所属チームのコーチも、『ジョセフのメジャー式の打法は良いスピン（回転）でズドンと鋭い打球が飛んでいく』と高評価をくれています。走ることも同じですね」「(青木) その通りです」「様々な偏見や現状の習慣を打破していけたらいいなと思っています。ありがとうございます」

ケガをしないように、日頃からつま先歩きをする、階段を1段飛ばして上る等がプラスになるようです。最初につま先着地で歩いていると「稲葉さん、ケガしたのですか？」と言われていましたが、今ではスムーズにつま先で歩けるようになりました。大迫選手がつま先走法がいいのではと思って練習を始めたのは佐久長聖高校時代とのことで、早大・ナイキ時代も継続し、その積み重ねが現在の日本記録、世界トップランナーへの挑戦につながっているようです。神様の創造の素晴らしさを讃えながら、ホームスクーリングも含め、何事も聖書をベースに、正しい理論を求めつつ、現状打破で日々、改革前進していければと思っています。

現状打破で、先進的な走法をいち早く生み出した青木誠一さん。来年2月25日には、チア・メンバーの皆さんに「つま先着地&歩幅増走法」の特別レッスンを指導してくださる予定です。年齢は不問です。詳細は次号、ニュースレター等で発表できればと思っています。こぞってご参加ください。