

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