

## 聖書に立ち返るムーブメント —創造主は教育の責任を国ではなく、 親に委ねた。学校任せではない

21年目に向かう今、聖書が教える通り、親が責任者となり、多くの助けを得ながらキリストを見上げての子育ての歩み、いよいよ収穫に向かっていきますね。

さらに良き環境づくりのために、今年は今のところ、5つの企画を考えています。

### 第一弾「青木誠一氏の誰でも早く走れる教室」

3月25日（水）、府中市民陸上競技場（新日程・会場になっています。詳細13-15ページ）。保護者の皆さんも含め、年齢を問わず、どなたでも大歓迎です！

世界記録続々更新中のナイキ厚底シューズ（ヴァイパーフライ）の理念を、30年前から提言していた青木コーチのセミナーです。青木コーチはロンドン、リオ・オリンピック、去年の世界陸上の十種競技の代表選手、東京オリンピック出場を確実にしている右代啓祐選手のコーチを務めています。

青木コーチの理念と重なるナイキのシューズは、マラソン世界記録、日本記録を塗り替え、東京オリンピックマラソン代表4選手のうち3選手が着用、今年の箱根駅伝でも85%の選手が用い、その後の都道府県駅伝でも新記録が続出し、ニュースでは使用禁止の可能性すら報道されました。日本の報道各社は「ナイキ厚底シューズ」と報じてますが、このシューズの本質をつかんでいない報道です。厚底シューズはアシックスでもミズノでもオニツカでも、どこでもありました。今回のナイキのヴァイパーは、青木コーチが力説する、「アフリカ選手らの走法のように、自然に『つま先走法』、『歩幅増走法』ができるように厚底・傾斜が設計されている」シューズで、これによって日本人選手も含めて、次々と新記録を量産している理由になっているわけです。

この「つま先走法」「歩幅増走法」については、チア・ホームページ「誰でも早く走れるセミナー」

または、ニュースレター175号、176号巻頭言記事を参照ください。

幼児も、小学生もティーンも大人も高齢者も「走力アップ」確実です。走ることが楽しくなります。

ジョセフ（11）は約1年前から教えてもらい、大きな効果が出ました。一昨年夏、野球チームに入団したジョセフは、最初、足は遅い方でした。

それまでは、陸上競技は、年に1度のチア・オリンピック以外、日常生活にはありませんでした。走り方もわかっていませんでした。

それで早く走るための陸上の本を50冊ほど読んで、私も研究し、1年前、「つま先走法」「歩幅増走法」と出会いました。訓練後、2カ月してジョセフはチームの同学年では先頭グループになりました。

その後、新チームに移籍。昨夏、チームで足の早い6年生の副キャプテンA君が関心を持ち、「ジョセフ、100m競争しよう。ハンディをつけてやるか」「ハンディいらない」と競争したら、ぎりぎりA君が勝ったとのこと。驚いたA君が「ハンディをつけて、もう一度やろう」と言ってジョセフに2-3mハンディをつけて走ったら、ジョセフが勝ったとのこと。

12月のチーム対抗運動会では、リレーや玉送り競争で、ジョセフがスターターとアンカーを任されるようになりました。100m走では3位で賞状でした。

ポイントは、「青木コーチの走法は、誰でも必ず早くなる」、理にかなった走法だということです。20年前、青木社長が大手スポーツメーカーの部長さんに話したものの、鼻で笑われたとのことでした。でも今は、その理念をサポートするために作られたシューズが、飛ぶように売られています。

「私はまったく走れないので、私にはちょっと」というホームスクーラーのお母さんから電話をいただき、話しました。「そのような方のためでもありますよ。青木社長は、誰でも早くなる！と確信されています。また、その走法をお持ちです。お母さんの頑張る姿は、きっと子どもたちへの励ましになりますよ」。そのお母さんは、参加を決断くださいました。



才能ではなく、環境・正しい走法  
で誰でも早くなる！

「うちの子は、運動は自信ないです。きっと才能のある方が早く走るのでしょうね」との声もいただきました。青木コーチはおっしゃいます。「違います。誰でも早くなります。才能ではなく、環境です。受精した時は誰もがほぼ同じ能力との研究結果があります。胎内での10カ月の過ごし方で少し差ができ、その後、4年ぐらいで活発な子はますます俊敏になります。15～16才ぐらいのゴールデンエイジで運動環境にあれば、さらに伸びます。中高年でも変わります。逆に言えば、良い環境に置き、今からでも正しい走り方の環境に置けば、誰でも伸びるのです！」

なぜ、全員早くなるかは、当日のセミナーで体感ください。当日、コーチング前とコーチング後に、50メートル走を計測します。きっと楽しんでいただけたと思います。

青木誠一コーチ (75) のつま先着地 (推進力) & 歩幅増走法。  
(1月29日撮影)

「チーターはライオンより早い！小さくても大きい人より早く走れる」「環境・技術を変えれば、誰でも早く走れます！」