



「身体の前後の揺れ」

電車に乗っていて、もしドアに寄り掛からず吊革につかまることなく、ただ自分の足だけで立ち続けるとします。

Kプロジェクトかま

vol.17

文責：荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係
☎ 57 - 4850

すると、みなさんはどちらの方向に向いて立ちますか。おそらく電車の進行方向へ向かって立つ人は少ないでしょう。

自然状態では、横向きに、すなわち窓を眺めるような姿勢で立つのが普通です。いったい、なぜでしょうか。

人間は、左右の揺れに対しては安定した姿勢を維持することができ、両足を開いていれば、まず転ぶことはないでしょう。前後の揺れに対しては、確かに足を前後に開けば安定するかもしれませんが、しかし、実際にやってみると非常に違和感を覚えることに気づきます。

両足を左右に開いて立ち続

けるといいうのは安定した姿勢となり、精神的にも楽です。サルの仲間から別れて、人間は二足歩行をするようになったわけですが、哺乳動物全体でも二本足で立ち上がる時、必ず両足を前後にずらすことなく左右に開いて立ち上がり

ます。有名になったレッサーパンダの「ふうた君」を思い起こして下さい。人間も、まず「左右の揺れ」に徹底的に対抗するかのよう

に安定させるかわりに、前後の揺れに対しては、機敏に反応できるように、ある意味「不安定」な姿勢を取ることになります。その理由は何かというと、前後（特に前）に進むという

ことは、生きる上で非常に重要なプログラムだからです。もし、足を前後に開いて構えると重心の位置の調節が難しく、とにかく疲れます。その姿勢で両足へ均等に体重をかけるとなると、立ったままの姿勢では前進しにくくなる

ことがわかります。逆に、体幹を前のめり、つまり短距離走のスタート時のような姿勢であればスタートは速くなりますが、後ろ向きへのスタートとなれば、最悪ですね。

前回、紹介したパイプトレーニングの第1の段階としては、前後方向の揺れに対するトレーニングが基本であることを述べました。つまり、前後方向の揺れに対する反応はバランスを取る上で最も基本となる能力なのです。実際にパイプに乗った状態でのトレーニングを考えてみましょう。

まず、パイプが前後にコロコロと転がるような状態で載ってみると、次第に足首の関節の動きによって、パイプを転がすような感じでバランスをとり始めます。ちょうど骨盤を支点にした振り子のような揺れ方です。

このような調節が、「足関節戦略」といわれるバランスのとり方です。パイプを金具などで固定したらどうでしょうか。足首の動きはあっても、バランスを取るとい意味ではあまり役に立ちません。一方で、腰の前後の動きが目立



つようになってきます。

つまり股関節によってバランスを維持しようとする「股関節戦略」をとります。実は、パイプを用いたコーディネーショントレーニングの意義は、このようなバランスを取るための基本的な神経系の回路を身体の各部分の動きと関係づけることにあります。さらには、パイプへの載り方も重要で、その載り方はコーディネーショントレーニングとしての特徴を示します。

今回は、この点について触れましょう。