

“素速い” 全身反応のコーディネーショントレーニング

陸上競技の 100 メートル走が、何かと話題となっていますね。10 秒ジャストに迫る日本人スプリンターが、これだけそろったことが過去にはなかったのも一つの要因でしょう。一体どの選手が 10 秒の壁を切るのかに注目が集まっていますが、10 秒前後の 0.01 秒単位の違いはとてつもなく差があります。12 秒代での 0.1 秒に匹敵するといっても過言ではないでしょう。

この微妙な競技では、すべての条件が整うことは稀で、実力どおりの結果を出せないのがこの競技の特性ともいえます。100 メートル走を観戦する時に、見ている側が最も印象に残るのが、スタートと後半の追い込みだといえます。しかし、カール・ルイス選手の時代から、スタートが最も早い選手が勝つということが稀になっているのはご存知でしょうか。現在のウサイン・ボルト選手もずば抜けてスタートが速いわけではありません。後半からグリーンと他の選手を離していくのがいつものパターンですよね。これはいったいどういうことなのでしょう。コーディネーション理論としては、以前に少し触れたように 100 メートル走のスタートは 3 つの相対トレーニングを組み立てます。まず第 1 はスタートして脚が伸びきった時点での課題です。その次が 2 歩目と 3 歩目までの時点での課題です。とりわけこの 2 つの時点の流れが“素速く反応する”上で重要な要素があるのですが、たとえ“早く反応”しても、“速く走り切る”ことができない場合もあります。一般の選手は、スタート直後ですぐにその結果が現れますが、トップ選手となるとずっと後半で現れることとなります。そのため、トップ選手は、100 メートル走全体を一つのまとまりとして捉え、その中から全体の中で占めるスタートの技術を磨くこととなります。

前回取り上げたスタートにおける動作は、“固定した動作”ではなく“ほぼ固定した動作”が大切だということの意味はこれと関連しています。号砲と

もにどんなに早く反応し、速く蹴り出しても、その直後で胴体の角度がずれると何歩か先で加速そのものが低下します。そして、トップ選手はさらに後半の局面で影響を受けます。もしこれを読んでいる方で短距離を専門としている選手がいらっしゃれば、次のようなトレーニングを試みてください。つまり、号砲無しで自分のタイミングでスタートする場合と、号砲に合わせてスタートする場合の 2 つのトレーニングでの比較です。何を比較するかというと、スタート直後の身体の状態をどこまで感じ取れたかという振り返りです。

号砲に合わせてのスタート、つまり標準的なスタートにおいては、号砲に集中しているわけですが、この条件下では次第に“動く感覚”のイメージは持てても“動いた感覚”のイメージがつかみ切れないという問題がおこります。これを解決するために、スタートのコーディネーショントレーニングでは、まさに「揺らがせるスタート感覚」つまり固定されることなく、プレを感じ取るスタートのトレーニングを行うことになり、これがスポーツにおける反応能力のためのコーディネーショントレーニングの 1 例となります。100 メートル走は、全体のタイムが結果となります。反応能力はそれ自体ではなく全体にどう関わるのが課題であるといえるでしょう。これも大切なコーディネーション能力です。

