

補強について

文責 塚原悠介

タイムを縮めるためにはしっかりと本練習をこなすことが大事です。それと並行して、補強を行うことでより高い効果が得られます。そのため、補強はしっかり行いましょう。

また、怪我をした際に走ることはできなくてもバイクをこいで心肺機能を維持したり、補強を積極的に行ったりすると、スムーズに復帰できますし、場合によっては怪我をする以前よりいい結果を出せるかもしれません。

まずは、体幹トレーニングについて説明します。

体幹とは体の頭部と四肢を除いた部分を指し、**体を支える役割・四肢の動きの土台としての役割・ひねりや運動の軸としての役割**があります。**表層筋が体を動かすことに使われ、深層筋が体を支えるために使われます。**いつも部活でやっているスタビライゼーションは、体を支える深層筋を鍛えています。

以下では、各部位別にいくつか例を出して補強運動を整理してまとめましたので参考にしてください。

1. 各部位における筋トレ

・大胸筋

上半身の横ぶれを抑えたり、胸を張ることで呼吸が楽になったりすることに効果がある。腕振りのパワーが向上し、スプリント能力も向上する。

① 腕立て伏せ



背中が丸くならないように注意し、**大胸筋と上腕三頭筋**の力を意識しながらゆっくり行う。床に着く両手の間隔を狭くすれば上腕三頭筋への効果が大きくなり、広くすれば大胸筋への効果が大きくなる。

・腹筋上部

背筋との拮抗によって、体幹の安定や安定した前傾の持続などの働きを持つ。

すなわち、この筋肉が弱いとフォームが崩れやすくなる。

① クランチ



腹直筋の上部を鍛える。体を起こす時も倒す時もゆっくり行うと良い。体を起こす時は臍が見えるくらいまで上げればよく、体を起こしすぎない方が良い。

② ツイストクランチ



腹斜筋を鍛える。クランチをしながら、ひじと反対のひざをくっつけるのだが、くっつけることよりも腰のひねりを意識する方が効果を得やすい。

③ サイドクランチ



腹斜筋と鍛える。肋骨を腰に近づけるイメージで行う。上体はまっすぐ上げるのではなく、ややひねりを加えながら斜めに上げる。

④ Vシット



腹直筋全体を鍛えるトレーニング。

仰向けに寝そべった状態から両手と両足を上げて、手でつま先をタッチするように行う

・腹筋下部

腹筋上部とともに体幹を支えるだけでなく、足のひきつけにも関わる筋肉である。

① レッグレイズ



いわゆる足上げ腹筋。

腹直筋の下部を意識しながら脚をゆっくり上げ下げする。膝は曲げないようにする。左右の筋肉をバランスよく使うことが大事。

② シザース



いわゆるバタ足腹筋。

腹直筋下部と**腸腰筋**と**腹横筋**を鍛える。腹横筋は姿勢の安定に役立つ。常に腹筋を意識する。

③ ヒップスラスト



左の写真の状態(仰向けに寝て足を垂直に上げた状態)から足を突き出すようにお尻を浮かすことによって、**腹直筋下部**を鍛える。

・背筋、肩

腹筋と拮抗して鍛えることで、身体がぶれず推進力のあるフォームで走ることが可能となる。三角筋、僧帽筋、広背筋は腕振りに強く関わる筋肉である。ウエイトをする人はバックプレスとかフロントプレスとかが良いそうです。

① バックエクステンション



いわゆる背筋。**脊柱起立筋**と**大殿筋**を鍛える。

体をそらす時には背中からお尻の筋肉を体の中心に向かって収縮させるイメージで行う。反動をつけずに行う。

② バックレイズ



脊柱起立筋と**大殿筋**を鍛える。勢いで上げず、背中とお尻の筋肉を使ってゆっくり上げる。下ろす時もゆっくりやると良い。無理にそらすと腰を痛める可能性があるので、無理のない範囲で行う。

③ 懸垂



順手で行うか逆手で行うかで効果が異なります。**広背筋**への負荷を強めるためには、順手がおすすめです。逆手にすると、上腕二頭筋への負荷大きくなるので、腕を鍛えたいときは逆手でやりましょう。手の幅は肩幅より少し広く取ると広背筋をより使えます。胸をバーに塚づけるように上げていくのですが、体を丸めると上腕二頭筋への負荷が大きくなるので、広背筋を使って上げていく意識でやりましょう。

・下肢

① アブダクション



中殿筋・小殿筋・大腿筋膜張筋を鍛える。中殿筋や大腿筋膜張筋は股関節の外転に関わる。その他にも、中殿筋は立位時に骨盤のバランスを保つ働きがある。大腿筋膜張筋は固まると、腸脛靭帯炎の原因になるので注意が必要。

② アダクション



内転筋群を鍛える。左図の左足を地面につけた状態から左足をゆっくり上げる。動きは大きくありませんが、膝を伸ばしてゆっくり行う。

③ スパイン・ヒップリフト



膝を曲げて仰向けになった状態から、ゆっくりと腰を上げことで**ハムストリングス**と**大殿筋**を鍛える。上げた時に1～2秒静止したり、下げた時に地面すれすれで止めたりすると負荷が上がる。

④ スクワット



ハムストリングス・大腿四頭筋・大殿筋を鍛える。背筋を伸ばしたまま、椅子に座るようにお尻を突き出して腰を下ろすのがポイントとなる。ハムストリングスを鍛えたい場合は、膝が爪先より前に出ないように注意する。大腿四頭筋を鍛えたいならば、膝が爪先より前に出てもよいのだが、このやり方は膝を痛める危険があるので注意する必要がある。

2. 各種目における筋トレ

今回のテーマとは少し離れますが、MD タワーにフィットネスルームもあることで、ウエイトを行う部員も多いと思います。その際に知っておくと良いことを少し書いておきます。

短距離と長距離では求められる体が異なります。なぜなら、レースで求められる能力が異なるからです、短距離は高パワー高スピードで走る必要があり、長距離は瞬発力が求められない代わりにランニング効率を高めていく必要があります。

短距離の方は瞬発力が要求されるため、筋肉を素早く収縮させる能力が求められます。そのため、**高負荷・低回数**のトレーニングが推奨されます。長距離の方は耐久性のある筋肉をつける必要があるため、**低負荷から中負荷で回数を多く(15~20回)**すると良いです。

ただ長距離といえども絶対的なスピードがなければ、ラストのスプリント勝負で勝てませんし、レースペースで余裕をもって走ることができません。そのため、ジャンプ系のトレーニングを取り入れるなど絶対スピードの向上を図ることは重要になります。