



ボディケア講習会 第三回 報告書

本マニュアルは 2017 年 8 月 12 日に開催された、表記講習会の内容を、文字と写真によりまとめたものです。ウイング・アスリートクラブでは過去 2 回、知野先生による「ボディケア講習会」を開催しており、今回 3 回目の開催になります。

【講師紹介】



知野 亨(ちの・とおる)

1972 年生まれ。ファイテン株式会社所属。社長室プロケア

早稲田大学駅伝競走部フィジカルトレーナー

柔道整復師

筑波大学体育研究科体育方法学修士課程修了

東京メディカル・スポーツ専門学校柔道整復師科卒業

IGL 医療福祉専門学校特別講師

東京メディカル・スポーツ専門学校特別講師

現在スポーツトレーナーとして、多くのアスリートのボディケア、トレーニング指導を担当している。トレーナー以外にも全国で講習会を開く活動をしている。



【著書紹介】

駅伝の名門大学トレーニングコーチ知野亨が教える ケガしにくいランニング

出版社: 辰巳出版 (2016/1/29)

本報告書最終ページで目次を紹介をしています。

講習会を終えて、知野さんからのメッセージ

「ランニングライフを楽しむためには、ケガをしないでランニングを続けられることが一番だと思います。ケガがなければ、練習が継続できて、結果的に良い結果につながります。今回実施させていただきました練習会の内容<ケガしない走り方>を参考にさせていただいて、楽しいランニングライフ、良い結果になることを願っています。また、私自身は早稲田大学の駅伝優勝に貢献できるように精進して参りますので、皆様も其々の目標に向けて共に頑張っていきましょう。」

(本報告書について知野さんにご確認いただき、さらにこのようなコメントを頂きました。)

本レポート作成の原則

- 講師の発言と動作をそのまま伝えることを目標としていますが、発言のすべてをレポート化するのは難しいので、ポイントとなるメッセージに絞り込んでレポートしています。故障の解説については、別途調べて頂ければわかることなので、簡単化しています。
 - そのほか、実際の場合と本レポートの差は
 - 話し言葉を文章化しているので若干の違いがある、
 - 動作（動画像）を静止画の組み合わせで表現するために、言葉での説明を付加している程度です。
 - 本レポートの表記法について
 - 特に話し手を明確にせずに表記されている文章はすべて講師の発言です。
 - ランナーとトレーナーが組になって行うトレーニングの説明文中では、”ランナー” “と” トレーナー”という言葉で表現しています。トレーナーのところを実際に講師の知野さんがやってくれたり、受講者の誰かがやったりしています。
1. トレーナーとしての講師の基本的考え方と本日の講習会の方向性
 - (ア) 私がやらせてもらっているのは、速く走るというよりも怪我しないで走ることをテーマとしている。
 - (イ) 速く走るためには、先ずはケガをしないことが重要。
 - (ウ) トレーニングの基本は前回の講習会から大きく変化しているわけではないが、練習メニューは少しずつより良くしており
 - (エ) 明日から菅平で二次合宿をやるのですが、それに向けて用意している内容もあり、それをいち早く、今日のこの場でやる予定にしている。
 2. 怪我しないランニングのための基本は
 - (ア) 今日初めて参加した方も多いようなので
 - (イ) 体重移動をしっかりとやっていくには、体の中心感覚を大切にしている。



(ウ) 身体は物という考えで、動きによって、軸の部分がずれてしまうと、それが怪我につながる。

(エ) 重心が左右に揺れながら走ると、ランナーの三大疾患を招く。

- ① シンスプリント。脛の内側。疲労骨折にもなる。
 - ② ランナー膝。疲労骨折にはならないが、痛みが引かない、治療方法がない。
 - ③ 坐骨神経痛
- 以上が三大疾患
- ④ 更にこれに加えると、アキレス腱痛。これも重心のブレが原因。

(オ) これらはどれも体の軸がぶれることから起こる。

- ① 筋肉が骨を引っ張る
- ② 骨と靭帯がすれる
- ③ 筋肉で神経が圧迫される
- ④ 腱鞘に腱が引っかかる

痛みの出る場所を指し示しながら、その原因を解説

| | | | |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| シンスプリント | ランナー膝 | 坐骨神経痛 | アキレス腱痛 |

(カ) 中心がずれないために体幹トレーニングをやる。細かいずれを抑えるために体幹を安定させる。

(キ) 元々の目的は、中心を真っ直ぐ、目的のところに持っていく。

(ク) こういうことを良く分かったうえで体幹トレーニングをやっていかないと、体幹トレーニングをやっただけに終わってしまう可能性がある。


(ケ) ペースを上げるということは、体幹軸がある程度安定してから初めて出来ることになる。

3. 身体の中心を探す

(ア) 身体の中心は疲労度合いなどで、微妙に変わるので、時々確認する必要があります。

(イ) 身体の中心を見つける。

- ① 二人で組みになる。
- ② ランナーは脚を肩幅に開いて立つ。足はハの字には広げない。真っ直ぐにする。気持ち内側に向けるぐらいにすると、真っ直ぐなる。
- ③ トレーナー側の人、この身体を一番軽く前後に操作できる場所を探すことになる
- ④ 正中線（背骨のライン）の上で探す。
- ⑤ 臍の高さで、背中側から／臍側から、手で交互に押してみる。
- ⑥ ランナーの体が前後にぶれる。
- ⑦ 押す位置を少し下げながら、探していくと
- ⑧ あるところで、軽い押し方にもかかわらず、ランナーの体が、勝手に動くようになる。ランナーは自然に歩行を伴う。背中側から押せば前進、前側から押せば後退。
- ⑨ その位置が体の中心に対応する高さ。身体の中心は、背中側と前側の押した位置の、中間になります。ランナーはこの自分の中心の高さを覚えておく。

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |
| ランナーの姿勢 | トレーナーが両側から指で挟んで前後に押してみる。 | 押す位置が重心からずれていると、体がぶれる。（写真ではちょっと見づらいですが。） | 重心を押せると軽い力でも、ランナーの体が勝手に前に出て、歩行を伴う。同じ高さで、臍側を後方に押せば、ランナーの体は、後ろ側に移動する。 | |

4. 身体の中心を押して、ランナーの体を大きく動かす

(ア) 背中側から押してトレーナーが歩けば、ランナーも前進歩行。トレーナーが前側から押して歩けば、ランナーも後退歩行。

(イ) ランナーから見ると、体が勝手に動かされてしまうので、止められない感じになる。

(ウ) 何故勝手に動いたか

① 脚が車輪のようになる

② 関節が3つあります。股関節と膝と足首。その3つが刺激を受けると、車輪のように協働する場所が、身体の中にもともと設定されている。



5. 良いフォームと身体の中心

(ア) 良いフォームになると体より足が前に出ることはなくなる。

(イ) 良い姿勢で、足を真下におろす。

(ウ) これができると、足音が出てこなくなる。

(エ) でも普通に走ると、どうしても足が前に出てしまう。

(オ) ではどうするのが良いか。身体の中心から動かしていくことである。身体の中心から前に動かし、足はついてこさせる。



身体より足が前に出ている着地



身体の真下での着地

注：講師は立ち姿勢で説明していますので、着地する脚のすぐ隣に軸足がありますが、実際走っているときは、この位置にはありません。

6. 身体の中心を無意識化する。

(ア) 脳に、運動野に、身体の中心を記憶させる。

(イ) バasketボールを使用し

- ① ランナーは体重を後ろにかけ、トレーナーがボールでその体重を受け止める。10秒続ける
- ② 同様に、前側で受け止める
- ③ 上記を2セット行う。
- ④ 2セット目の最後、ランナーの体重を受け止めていたボールを、トレーナーが横に外すと、ランナーの体は自然に前進します。

(ウ) これにより、脳に記憶が入る。身体に中心があるというイメージが出来る。



7. 身体の中で、ステップを踏みながら、押す

(ア) 上記その1のボールに体重をかけた状態で、ランナーは小さな歩きステップを入れる。

(イ) 上記以外は、その1と同様に行う。ボールが離されると、身体が自然に前進する。この感覚を覚える。



8. 身体の中心で、ボールを押しながら、jog ステップで
- (ア) 後退する
 - (イ) 前進する。
 - (ウ) 最後にボールが離されたら、自然にバーンと飛び出す。

下記写真はボールを押しながら、jog で前進しているところ。
ランナーと背景の位置関係から、少しずつ前進していることが分ります。



この後ボールが
外されたら、バ
ーンと飛び出す。

9. ボールを押しながら前進。ボールが外されたら、「中心を意識して、移動する」、という走り方をする。
- (ア) 今回は 2 グループに分かれ、順次スタート。
 - (イ) 途中で U ターンし、スタート位置に戻り、再び同じようにしてスタート。これを何回も繰り返す..
 - (ウ) ボールを押しすることで、身体の中心の位置を無意識に覚え、その後も、中心を意識して jog することで、中心を押して前進することを、身体で覚える。
 - (エ) 最初は、スタート直後に下りになるコースで行った。身体に覚えやすい。







10. 前項と同様であるが、スタート直後が登りになるコースで行う。登りだからと言って、前かがみになるようなことはしないこと。前項と全く同じように行う。

11. 腕の振り方

(ア) 脚の使い方にも、腕の使い方にも個性がある。腕の使い方といえば、それは腕の高さと、腕を振る時の幅。



(イ) 腕振りで一番大事なことは、強く引けるかどうか。強く引けば、反対側の脚が出る。

(ウ) 腕の振り方の基本

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| <p>身体の高さ、腰骨の高さ辺りにロープがあると想定</p> | <p>そのロープを引っ張る。この動きが基本</p> | | |

(エ) 自分に合った高さ・幅を見つける

下記のように高さ・幅を変えていろいろ試し、一番強く引けるところを見つける

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <p>ランナーは腕を引く。トレーナーはそれを引き戻そうとして、ランナーの引く力を確かめる。</p> | | <p>左側よりも腕を下げてその力を試している。</p> | |

12. 腕振りでスタートするエクササイズ

- (ア) ロープを引っ張って前進するイメージで、ランナーは腕振りでトレーナーの腕を引っ張る。
- (イ) トレーナーは、ランナーの腕を引っ張りながら、後退する。ランナーから見れば、前進することになる。
- (ウ) 数ステップ進んだ後、トレーナーはランナーの腕を離す。ランナーは腕振りで前進する。



数歩進んだ後、手を離して、ランナーは、腕振りで前進を続ける。

13. ブレーキングについて、下り坂、上り坂の走り方

(ア) ペースを落としたいとき

- ① 脚でブレーキをかけるのではなく、身体の中心を前に出すのを抑えれば、ペースは抑えられる。
- ② 脚でブレーキをかけるのは身体にストレスになるので好ましくない。
- ③ 長い距離走る時には、気持ちよく走るのが一番。下り坂でも平地の走り方を守って走る。

(イ) 上り坂の上がり方

- ① 脚を使って頑張るのではなく
- ② 腕振りを強める、とか
- ③ ロープをイメージして、ロープを引くことによって前進する

14. 身体の中心と腕振りで走る、脚は忘れる。

(ア) コース途中でボールを押して体の中心を押して走ることを確認する。

(イ) ボール押しから離れたら、身体の中心と腕振りを意識して走る。

(ウ) 往復コースを周回し、上記ア、イを、何回か繰り返す。

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| 前側：走ってくるランナーを待ち構える。 後方：すでにボール押しに入っている。 | 前側：ボール押し直前 | 前側：ボール押しに入 った。 |

15. 体幹トレーニング：これだけは必ずやった方が良くと思います。

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| まずは、片足立ち。 「骨盤を動かしてください。」と言って、スタート | 骨盤を左に捻った。 右腕を引いている。 | 骨盤を右に捻りかかった。 左腕を引き始めている。 |

次ページに続く

前頁からの続き

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 骨盤が最も右に捻られた。左腕が、後ろに引かれている。 | 骨盤が左に捻られた。腕はランニング中と同じに動いている。 | 上体は常に正面を向き、身体の中心軸は真っ直ぐ安定して、動作を繰り返している。 |

(ア) 身体のブレを止めるためのトレーニングである

(イ) 骨盤を動かす。腕もランニングと同じように振る。

(ウ) 余裕があればつま先を浮かす。つま先を使ってバランスをとることができないようにするためである。

(エ) 写真では分かりづらいですが、骨盤の位置が高く保たれています。動画像をコマ送りで見ると、正面を向いた位置から、大きく捻っていくときに、骨盤がグイッと上がります。

(オ) 腰から上だけ見れば、走っているときの動き・姿勢と全く同じです。顔もしっかり前を見えています。

16. 壁とボールを使って、「身体の中心を、身体に覚えさせるワーク」を、一人で行うことができます。
「体の中心」は考え過ぎるのではなく、このように無意識化して、それから走りに行くのが良い。

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 準備中 | 準備中 | 身体の中心でボールに体重をかけた。 歩きを入れることもできます。 背中側も同様にできます。 | |

17. Q&A より

- (ア) 腕を後ろに引くための筋肉のトレーニングはやった方が良い。
- (イ) 身体の中心を意図して高くする(背伸びをする)という発想よりも、自然にとる走る姿勢での体の中心の高さを維持するのが良い。
- (ウ) 上に向かって跳ねるのではなく前に向かって跳ねる。頭の上,3~4cm ぐらいの空間があれば、走れる。
- (エ) 前を走る目標とする選手、この人についていきたいと考えた選手の、身体の中心と自分のそれとをロープでつなぎ、ロープで引っ張ってもらっているというイメージで走るとすることは一つの方法

記念
撮影



本報告書は 2017 年 8 月 12 に開催された「ボディケア講習会 第三回」の概要をまとめたものです。

報告書発行：ウィング・アスリートクラブ（作成：キイチロー）

ご参考：知野さんの本の目次。（章立てぐらいは見えます。）

