



# 身体の中心部分からの動き出しの大切さについて

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
光センター長 山田 敢一

自身のパフォーマンスを向上させるためには、身体の中心部分（肩甲骨や股関節など）から動き出しができるようになることが必要で、ジュニア期に身につけておけば、その後の運動能力の向上に大きく影響してきます。

今回は肩甲骨や股関節などから動き出しの重要性について紹介します。

## 1 体幹の強さ・安定性と重心移動

身体の中心部分から動き出しができるようになるためには、肩甲骨や股関節などを支える体幹の強さや安定性が重要になります。

本協会が行っている「YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー（以下 アカデミー）」では、発育段階に沿って体幹を強化するトレーニングを行っています。体幹トレーニングを行う際には、図のように重心に体の軸を乗せることや各運動における重心移動を意識するようにしています。また、発育発達期を考慮し、頻度を高めることや負荷のかけすぎによる身体への負担は避け、無理な動作なども行わないように心掛けています。

### 重心の確認①



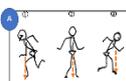
- ① 後頭部、背中、お尻、踵、手の平を壁に密着させて立ち、片足を腰の位置（股関節）まで上げたら、ゆっくり下におろす。
- ② 上下運動させ足は、床につけずに連続して10回行う。
- ③ 反対側も同様に行う。

※腰や後頭部が壁から離れないようにしましょう！



#### 【膝が上がらない人へ】

膝が上がらない人は、床にしている足の方へ体が寄りかかっている場合があります。そうすると体の重心から動けないことになり、次の動作に移る時に時間がかかってしまいます。



図Aは重心から動き出しをしていないため、①で片足に乗り、次の動作に移る時に②まで身体を戻して、③の反対足に乗り込んでいます。

図Bは①で右足が踏み込んでいますが、重心は体の中心にあるため、次の②への動作が図Aより速く動くことができます。

### 重心の確認②



- ① 腕と足を肩幅に開き、腕立て伏せの姿勢になる。
- ② 親指を上に向け、右手をまっすぐ上にあげて右耳の横にピタリとつける。
- ③ 左足の膝を伸ばしたまま床と平行まであげる。
- ④ 初めの腕立て伏せの姿勢に戻る。
- ⑤ ベアの人が左側の腰の真横にピタリと引っ付いて立つ。
- ⑥ もう一度、右手と左足をあげる。
- ⑦ 反対側も同様に行う。

※腰を浮かさないようにしましょう！



#### 【上手くできなかった人へ】

ベアの人が横に立つと上手くできなかった人は、左の写真のように、手をあげた方と反対側に体重を乗せている（寄りかかっている）こととなります。

重心の確認で上手く動作ができなかった人は、スタビライゼーション①と②のトレーニングを行うことで重心の改善ができ、スムーズに手と足が上がるようになるはずです。

### スタビライゼーション①



- ① 腕立て伏せの姿勢になり、ベアの人は左側に片膝をついて座る。
- ② ベアの人は左手を持ち、写真のA・B・Cの方向に体勢が崩れないところまで水平に引っ張る。
- ③ 反対側も同様に行う。※腰腕立て伏せの姿勢が崩れないように注意！

### スタビライゼーション②



- ① 腕立て伏せの姿勢から右手・左足を浮かせた状態でスイングする。4～8回行う。
- ② 反対側も同様に行う。※できる人は大きくスイングしましょう！

## 2 身体の中心部分、四肢の付け根からの動き出し

四肢の末端部分（足首、肘から手首など）を強調して運動を行うと関節の可動域が狭くなり、力みが生じて動きがぎこちなくなってしまう。その上、無駄な力を使って、エネルギーをロスし、早い段階でバテてしまいます。身体の中心部分から動き出しができるようになると大きな力を生むことができ、四肢の付け根から末端を鞭でスイングするように連動させると速さも出てきます。

スポーツを始めた時期の子ども達には、時間をかけて正しい動き、スムーズな動きを身に付けさせ、スピードが損なわれないように注意しています。特に、走運動などでは最初はゆっくりと正確に、動きを反復させ、徐々にスピードを上げて、最後に90%で少し余力のあるところで繰り返すようにしています。

## 3 柔軟性の向上・獲得

身体の中心部分からの動き出しには、四肢の付け根部分を取り巻く筋肉の強さ・柔軟性もとても重要です。アカデミーでは、柔軟性の向上のためにウォームアップ時にはダイナミックストレッチやメディシンボールを使ったトレーニングを積極的に取り入れています。また、ケガや故障を防ぐためにも柔軟性の向上は大切だと考えています。

### 股関節の柔軟

#### 【内旋・外旋】



左右両側に内旋し・外旋しを各20回、1セット終わったら、さらに両脚をして同じ動作を2～3セット行う。

#### 【股割り】



肩幅より少し広く足を開き、つま先を外に向け、腰を膝よりも下に落とす。つま先を膝の外に向けて前向き・後向きを各10回行う。

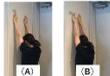
#### 【回旋（前・後向き）】



壁と反対側の足の膝を上げて股関節から外に向け、腰を膝よりも下に落とす。つま先を膝の外に向けて前向き・後向きを各10回行う。

### 肩甲骨・肩関節の柔軟

#### 【柔軟性の確認】



(A)は肩関節からの動き出し、(B)は肩甲骨からの動き出しで、高さが違う。

#### 【タオルを使ったストレッチ】

