



環太平洋大学体育学部准教授  
陸上競技部コーチ

吉岡利貢

よしおか・としつぐ◎1978年7月3日、兵庫県生まれ。宝塚東高（兵庫）→静岡大→筑波大学院。博士（体育科学）。筑波大学体育センター、筑波大学スポーツR&Dコアを経て、2012年、環太平洋大コーチに就任。ランニング学会常務理事。

# 3 スキルUP 分講座

連載 9

Long distance

長距離

## トレーニング効果を高める 自転車のこぎ方

冬期トレーニングも半分以上が経過した頃でしょうか。年末年始のトレーニングがうまくいかず、故障をしてしまった選手も多いのではないかと推察します。この時期の故障は、治りが遅いことに加えて、精神的にもつらく、完全に治る前に焦ってランニングを再開してしまうケースも少なくないようです。

### 故障中における「最善」とは

故障はしないのが理想ですが、してしまった場合は、その状況での「最善」を尽くすしかありません。この場合の最善とは、故障からの回復を遅らせず、かつ故障前よりも高い体力レベルでランニングを再開するための準備をすることです。「故障したら体力が低下する（＝パフォーマンスが低下する）」という固定観念を取っ払った上で、積極的なトレーニング効果を期待できるトレーニング方法を考えることが重要です。

### 自転車トレーニングの効果

そのための一つの手段として、自転車を用いたトレーニングが挙げられます（特に、足底、アキレス腱や足首周りの故障時にはお勧めです）。一般に、自転車でのトレーニングは「心臓だけでも鍛えたい」と取り組む選手が多いようですが、ランニングと比較して1サイクル中に筋が活動する時間が長いので、むしろ筋の持久性やパワー発揮に対して高いトレーニング効果が期待できます。しかしながら、ランニングで動員されない筋ばかり鍛えても意味がありませんので、ここでは、ランニングで動員される筋を高いレベルで動員するための自転車のこぎ方をご紹介します。

### 自転車のこぎ方

#### 1 前傾姿勢

いわゆるママチャリの姿勢では、主にヒザの曲げ伸ばしを使ってペダルをこいでしまいます。これでは、ランニング中に推進力を生み出す太ももの裏側の筋を使えません。写真1のように、シートを、前側の腰骨（上前腸骨棘<sup>じょうぜんちようこつきやく</sup>）の位置、ペダルが一番低い位置に来たところでヒザがやや曲がるくらいの高さに合わせます。ハンドルは、シートと同じ高さか少し低いくらいに設定し、お尻と両腕に均等に重さがかかるような姿勢を意識しましょう。

#### 2 高回転数

回転数を低くすると、1と同様にヒザを使ってこいでしまいます。最低でも1分間に90回転以上（ランニング時のピッチに近いくらい）になるように負荷を調節しましょう。最初は、速く回すこと自体がきつく感じますが、すぐに慣れてきます。なお、呼吸への負荷を高めるために、定期的に120～130回転まで上げることも有効です。

#### 3 股関節の伸展・屈曲イメージ

ランニングにおける効率の良い動きを自転車にそのまま応用します。ヒザや足首を曲げ伸ばしせず、股関節だけを動かす意識を持ちましょう。後ろからパートナーに太ももを左右交互に引いてもらおうと意識しやすいかもかもしれません（写真2）。また、拇指球と小指球を結んだラインが、ペダルの軸の真上に来るように足を置くだけでも足首を使わずにこぐ感覚を身に付けやすくなります（写真3）。

なお、上記の3点を工夫・意識するだけで、自転車通学も立派なトレーニングになります。ぜひお試しください。

