

# 「走り」につなげるクロス トレーニング術

## Part 1 東海大学編

### ポイント練習の代替としての室内バイク活用法



夏場の蒸し暑い気象条件、または、下半身に故障を抱えているなどの事情から、走ることで負荷をかけた練習が思うようにできなくなることがあります。では、「走る」こと意外に、走力を維持・向上するための方策はあるのでしょうか。今回は大学での室内バイク活用法から、一般ランナーにつながるヒントを探っていきます。まずは、正月の箱根駅伝で初の総合優勝を遂げた東海大学での取り組みを、参謀役・西出仁明ヘッドコーチに解説してもらいましょう。

解説／西出仁明  
(東海大学陸上競技部中長距離・駅伝ヘッドコーチ)

両角速監督との指導で、今年正月の箱根駅伝では初の総合優勝に導いた西出コーチ(胸上げの右奥、写真/JMPA)

#### 適切な負荷をかけられ正しい体の使い方にも意識

これまで私自身も高校(福井・美方高)、大学と指導をしていくなかで、故障の多い選手に対して、どういうアプローチをしていくかについては、いろいろと試行錯誤を続けてきました。対策としては、ウオーキングや山歩きなどが考えられますが、それではなかなか心肺機能に負荷をかけることができずから、選手によって泳げる・泳げないの差が大きく、同じ50mでも、泳げない選手は主観的強度が高くなるなど、強度設定が難しいという面もありました。

そこで、東海大で3年ほど前から取り入れているのが、ワットバイクという室内バイクです。もと、ラグビーやボートの世界で使われているというのを聞き、陸上長距離においても、うまく回復期のトレーニングとして活用できないかと考えたのがきっかけでした。ちょうど、柔道部やバスケットボール部も導入するというタイミングでしたので、われわれも導入することにしたのです。現在、中長距離部では5台のワットバイクを使用しています。

このワットバイクの利点は、大きく2つあります。1つ目は心肺機能への適切な負荷をかけられる

こと。2つ目は、ランニングにつながる体の使い方意識できることです。

ワットバイクは電源が必要なく、空気抵抗によって負荷を作り出すので、実際のロードバイクの走行感に近い形で自然に負荷をかけられます。そして、ワット数や心拍数、ペダルの回転数などが画面に表示されるので、その数値ではっきりと運動負荷の設定ができます。さらに、ポラリビューという、ベタリング技術の分析ツールによって、自分のベタリングが画面に可視化されるのが大きいです。左右の脚の力入れ方や、力のかかる方向が、画面上に弧によって表示されるので、それが8の字ならば力の入れ方にムラがあり、円に近い形になれば理想的なベタリングになっている、ということが一目で分かるのです。

正しいベタリングのためには、股関節をうまく使い、脚の裏側、つまり臀部やハムストリングス(もも裏)の筋肉を使って漕いでいくことがポイント。つまり、それはランニングの動きにもつながるものです。逆に、単にガムシヤラに漕いでいては、大腿四頭筋(前もも)を使ってしまい、走る動きにも結び付いてきません。しっかりと画面上に弧を描くのを意識することで、臀部やハムストリングスを使った、走りにつながるトレーニングとしても有効になります。

