

リンピック出場という世界
最多タイ記録を樹立したの
であった。

また、大腿四頭筋はサッ
カーでボールを蹴るときに
も主に働く。高木美帆は、
ナショナルトレセン女子
U-15選出のサッカー選手
であり、将来「なでしこジ
ャパン」の候補とまで云わ
れていた。このように、美
帆選手は、大腿四頭筋の並
はずれたパワーが備わって
いることがわかる。

次に、私が注目したいの
は「身体の捻り」である。
走つたりボールを蹴つたり、
スケート滑走する際には、
実際には上半身を多少捻っ
ているものだ。このリズム
に加え、筋肉の収縮と弛緩
のタイミングを上手に操る



図2

が前方に出ると、その反動
腕を振つて上半身の右側
に加え、筋肉の収縮と弛緩
のタイミングを上手に操る
カウンタースパイ럴

以上に述べた動作は「カ
ウンタースパイ럴」と呼
ばれており、相川宗大氏が
解説している（有朋書院、
図2）。ここで重要なポイ
ントとなるのは、肩甲骨で
ある。

これができれば、上半身と
体幹のパワーを下半身に伝
えられる。つまり、捻りを
上手に使うと、爆発的なパ
フォーマンスが可能となっ
てくる。

自己の練習に適用

筆者は長年にわたり野球
や陸上やスケート競技に関
わってきた。通常の人より
確かに足腰は強いが、身体
を捻るのが不得手だ。どう
工夫すればよいのか。

いま、カウンタースパイ
ラルを参考とし、種々の理
論を組み合わせた練習法を
考観している。年齢は53
歳だが、アンチエイジング



図3

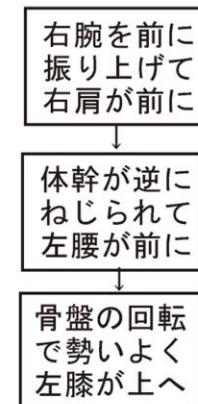


図3

で下半身の左側が前に出る
(図3)。この動きは捻じり
で、背骨を支点とした回旋
運動だ。肩甲骨が左右に同
時にスライドすることによ
つて、腕を振り、膝が上方
に上がり、身体が前にぐつ
と移動していくというワケ
である(図4)。

この動作は身体で体感
しておきたい。まず手首→
肘→肩→肩甲骨と動かして
みると、ほぼ類似した動き
が理解できる。その後、力
まずにゆっくりと練習する

とよい。実際には、動作の
起源は肩甲骨であり、ここ
から肩→肘→手首とパワー
が伝わっていく。

歴史は先輩から後輩へ

の実践で身体は若い。さら
に短距離走やスケート滑走
を改善したい。

歴史は先輩から後輩へ

先だって、大相撲のニユ
ースがあつた。かつて、貴
乃花に負けて千代の富士が
引退を決意し、育て上げた
のが千代大海だ。

今回、千代の富士が今ま
で保持していた幕内最多勝

ハイランドで開催された國
利記録を破つたのが魁皇で
ある。新記録808勝目の
相手が長年のライバルの
千代大海だ。その相撲内容
から、千代大海はその日に
引退してしまった。何と

かわいい。



図4

このたびの冬期五輪で、
ジャンプ陣にもいろいろな
経緯がみられる。39歳の
岡部孝信選手を引き継ぐの
は、後輩の伊東大貴選手と
なるだろう。

38歳の岡崎朋美選手は 五輪出場が5回目。20

00年に山梨県の富士急
ハイランドで開催された國
体を思い出す。選手宣誓を
した岡崎選手は人気的。
私も直接お会いでき、微笑
みに魅了されてしまった。

38歳の岡崎朋美選手は
五輪出場が5回目。20

00年に山梨県の富士急
ハイランドで開催された國
体を思い出す。選手宣誓を
した岡崎選手は人気的。
私も直接お会いでき、微笑
みに魅了されてしまった。

た美帆選手に、朋美選手は
『お母さん』負けちゃつた
という感じ』とうならせて
らしく。今後、朋美選手は

安心して美帆選手にエース
を引き継いでもらうのだろう
か。頭脳明晰で、ヒップ
ホップも得意でリズム感溢
れる才能が魅力だ。

このように、スポーツの
歴史は綿々と続いている。

(板東浩、ばんどうひろし、
医学博士、糖尿病専門医、
ピアニスト)