

ムーブメントトレーニングとはどういうものですか？ 森下 茂（月刊トレーニング・ジャーナル 2023 年 9 月号、連載 トレーニングコーチが直面する課題 第 6 回）

森下 茂・School of movement 認定マスターコーチ

私の名刺の肩書きとして、7 年前から「ムーブメントコーチ」と書いております。指導先の多くのチームでも、ムーブメントトレーニングを実際に提案させてもらっておりますが、たいていの現場では、選手はもちろん、指導者の方でもムーブメントトレーニングに対する知識がありません。だから、最初にムーブメントトレーニングとは何かを説明することになります。

今回は、私が現場で処方している「ムーブメントトレーニング」の詳細について書きたいと思います。

模索する旅

ムーブメントコーチと名乗る前の肩書きは「トレーニングコーチ」でした。トレーニングコーチの役割は、選手たちのパフォーマンスの向上とケガの予防につながるトレーニングプログラムを提案することで、それは 23 年前にこの仕事を始めてから、ずっと追い求めていることでした。もっと言えば、どういうトレーニングをしたらパフォーマンスの向上につながるのか、私は選手時代から、そこに興味がありました。

私は高校まで野球を、そして大学から 29 歳までラグビーをやっておりました。しかし、選手としては、どちらも三流レベルでした。いや、三流だったからこそトレーニングに興味を持ったのかもしれませんが。不器用な私でしたが、真面目に取り組む資質はあったようで、高校時代に初めて本格的なトレーニングを実施した私は、見違えるほど筋肉もつき足も速くなりました。しかし、肝心の投げる、打つ、守るという野球のスキルにはほとんど反映されませんでした。

一方、トレーニングをサボる選手がホームランを打ち、投げては相手を抑えて大活躍しておりました。しかし、これは何も私だけに限らず、野球界では「ウェイトトレーニングはパフォーマンスの向上にはつながらないから必要ない」という話は、今でもたくさんあるのが現状です。野球のセンスのなさを痛感した私は、大学からラグビーを始めました。足は速く、持久力もあった私は野球よりはマシでしたが、課題はコンタクトプレーでした。そこでも私よりトレーニングを真面目にやっていないのに強い選手はたくさんおりました。そんな経験から、私の中で、どういうトレーニングをしたらパフォーマンスの向上につながるのかを模索する旅が始まりました。

ラグビーでは両膝の前十字靱帯損傷をし、合計 4 回膝の手術をすることになりました。そんな私は 29 歳になってから、この業界に転職し、今度は指導者という立場で、私が現役時代に成し遂げられなかったパフォーマンスの向上とケガの予防のためのトレーニングを追い求めることになったのです。

ムーブメントトレーニングとは

現場で指導する機会を持ちながら、様々な講習会に参加し本を読みビデオを見て、自分自身もトレーニングを実践しながら、私の探求は続きました。学べば学ぶほど、これさえやればよいなどというマジックはないこともわかってきました。そんな折、8 年前にムーブメントトレーニングに出会いました。前置きが長くなりましたが、では、ムーブメントトレーニングとは何かを掘り下げていきたいと思います。

ムーブメントスキルとは何か？ 現場で高校生や指導者に伝えるときは、私はシンプルに、ムーブメントスキルとは重心移動のスキルであると伝えております。多くの運動は重心移動になります。歩く、走るは前

方向への重心移動です。バッティングやピッチングが横方向への重心移動からの回転運動になります。また、スクワットやデッドリフトなどのウェイトトレーニングは垂直方向の重心移動です。言い方を変えれば、それぞれのパフォーマンスを向上させるには、重心移動のスキルを高めればよいことになります。当然ですが、効率のよい重心移動を身につけることができれば、ケガの予防にもつながります。

では重心移動のスキルを高めるためにはどうしたらよいのか、さらに具体的なものを紹介していきたいと思います。

ムーブメントスキルを向上させるポイント

ポイントは4つあります。出力の向上、適切な方向への出力、適切な出力の伝達、適切な力発揮のタイミングの4つです。

(1) 出力の向上

地球上にいる限り外からの力がないと人は動くことができないと言います。ニュートンの第一法則、慣性の法則です。慣性の法則によれば、物体の運動は外から力を加えない限り変化しないのです。ここでの物体が人になります。

では、外からの力とは何でしょうか。外からの力は主に2つあります、重力と床反力です。

重力で動くというのは、まさにリンゴが落ちるのを想像してもらえれば、重力落下により人も動けるのはわかるかと思います。武術の世界で抜重と呼ばれているものが、その典型かと思います。

では、床反力とは何か？ こちらもニュートンの第三法則、作用反作用の法則から理解できます。物体がある物体に力を加えると、その物体から同じだけの力が逆方向に返ってくるのです。つまり、床反力は床を押す力が強いほど大きくなります。この2点だけで考えても出力の向上をすることが重心移動のポイントの1つであることが理解できると思います。さらに、ニュートンの法則の第二法則である運動の法則からも見えるものがあります。

運動の法則では、物体に力を加えると、その力に比例して物体の加速度が変化すると言います。つまり外から受けた力に比例して人は動き(加速度)を変化させることができるのです。より速く移動するためにも力が大きい方が有利なのです。ニュートンの法則から、大きな出力を発揮することが大切であることがわかります。言い方を変えれば、そのためにスクワットやデッドリフトをする重要性を知ることができます。

(2) 適切な方向への出力

作用反作用の法則は、強い力で押すほど大きな力が返ってくるということですが、それと同時にもう1つ大事なことがあります。力は必ず押した方向と反対方向に返るということです。上に行きたければ、真下に押し、前に進むには、斜め下後ろ方向に地面を押す必要があるのです。どんなに大きな床反力をもらっても、押す方向を間違えれば、当然、力のロスが大きくなります。いわゆるスプリントの際のオーバーストライドが、その例の1つになります。オーバーストライドで接地する足を前に出し過ぎると、いわゆる減速の割合が増してしまうのです。力発揮の方向はとても大切になります。

(3) 適切な出力の伝達

力を適切な方向に伝えて床から大きな床反力をもらえたとしても、その力を、たとえば野球のバッティングなら最終的にはバットに伝えることができれば、ボールを遠くに飛ばすことはできません。そのためには、安定すべき関節を安定させ、動かしたい関節を動かす必要があります。いわゆるジョイントバイジョイントセオリーです。具体的には、胸椎や股関節、足関節のモビリティを向上させ、腰椎や膝関節は安定させるトレーニングが大切になります。

(4) 適切な力発揮のタイミング

そして、おそらくある意味、一番大切なのだが、難しいことがあります。それは、力を出すタイミングです。どんなに、力の方向と伝達がうまくいっても、肝心かなめのバットにボールが当たるときに力が出ていなければ、ボールは遠くには飛んでくれません。大きな力を出せても、力を出すタイミングが合わなければ、高くジャンプすることはできないのです。力発揮のタイミングを指導するのは難しいのですが、1つヒントがあります。それは擬音語による指導です。「ポン・ポン・ポンって感じで跳んでみて」「動き出しのリズムはタ・ターン!」のように、擬音語で表現することで、力発揮のタイミングや力加減を伝えることができます。

トレーニングと競技パフォーマンスとの橋渡し

ムーブメントトレーニングと出会い、私自身の中で一番ありがたいことがありました。それは、まさに私自身の選手時代からの課題であったトレーニングと競技パフォーマンスの橋渡しの存在にムーブメントトレーニングがなったことです。大切なのは力を適切な方向に、適切なタイミングでどのくらい伝えるのかであり、あとは状況によってそれを変えるだけなのです。そのことができれば間違いなくパフォーマンスの向上とケガの予防につながります。言い方を変えれば、ムーブメントトレーニングの目的は「効率性と健全性の両立」になります。

ムーブメントトレーニングは、もちろん魔法ではありません、が、トレーニングの成果がなかなかパフォーマンスに反映されていないと思われる方がいたとしたら、ぜひ導入してみることをお勧めします。