

TRIANGLE METHOD

トライアングルメソッド

vol.1
泳いでるだけじゃ、
速くならない!



Profile

うえだ・りえこ ●NATA公認アスレチックトレーナーとして、リハビリ、コンディショニング指導を行っている。現在はマスターズスイマーとして大会に出場しながら、大人のスイマー向けの筋トレ教室や在宅フィットネス&コンディショニングも好評開催中。

皆さん、はじめまして!

今月からスイマーの身体づくりについて指導します、RIKOと申します。本業はスポーツトレーナーですが、個人的にマスターズスイマーとしてレースにも出ています。どうぞよろしくお祈りします。

柔軟性

静的柔軟性
動的柔軟性
アライメント



静的バランス
動的バランス
筋力バランス



軸・安定力
瞬発力
持久力



筋力

バランス

静的柔軟性が高いとストリームライ

静的柔軟性と動的柔軟性
「静的柔軟性」と「動的柔軟性」の違いをご存じでしょうか? 静的柔軟性とは、関節の最大可動域など、いわゆる身体の柔らかさの指標となるものです。動的柔軟性とは、自分の力で能動的に動かせる、動きの中の柔軟性を言います。

柔軟性

この3つの要素が均等に整った基礎筋力が必要です。この連載のタイトルにもなっている『トライアングルメソッド』とは、まさに柔軟性・バランス・筋力の3つで構成されるトライアングル(三角形)を意識したトレーニング法。では、早速1つずつ解説していきます。

- ① 柔軟性
- ② バランス
- ③ 筋力

さて、第1回目はこの連載の内容を紹介です。

皆さんは、ひたすら練習や筋力アップを中心としたトレーニングのみで、水泳が上達すると思いませんか? 答えはNOです。特に限られた時間で水泳に取り組んでいる忙しいスイマーが効率よく強くなるためには、次の3つが重要なのです。それは……

ンがとりやすくなくなり、疲労回復もしやすくなります。一方、動的柔軟性が高いと大きなストロークが可能になり、スムーズな身体のしなり(体重以上)による力の伝達を、最大限に引き出すことができます。

・骨格をニュートラルに

1日中デスクでPC作業をしている人は、胸が縮こまり、肩が前に出て、アゴが前に出ていることが多いのですが、この状態のまま過ごしたあと、そのままプールで泳いでも、泳ぎは小さくなり、スムーズな動きができません。柔軟性の改善だけでなく、アライメント(骨格の位置)がとても重要なのです。骨のかたちや曲がり直すことはできませんが、筋肉を伸ばしてやることでアライメントを元に戻すことができます。

■ バランス

バランスにも静的と動的なバランスがあります。「静的バランス」は静止状態でのバランス保持能力。飛び込み台の傾斜でふらつかない、あるいは壁を蹴った後にストリームラインを保つために必要なバランスです。

「動的バランス」は、ストロークを安定させるためのバランス能力といえます。泳ぎの動作中、特に呼吸時にブレないために必要です。

また、これらのバランスとは種類が

▲▲▲ 自分に足りない要素が分かるチェックシート ▲▲▲

<input type="checkbox"/> 前屈してつま先をさわることができない <input type="checkbox"/> ストリームラインを取った時に、背筋が伸ばせない <input type="checkbox"/> 手のひらを頭上で合わせて、そのまま肘を伸ばせない	静的柔軟性	<input type="checkbox"/> 目を閉じた時に片足で10秒以上立ってられない <input type="checkbox"/> 飛び込み台の上で、前重心で止まれない <input type="checkbox"/> バランスボールの上で、両足同時に上げられない	静的バランス
<input type="checkbox"/> 物を拾う時に、必ずしゃがむ <input type="checkbox"/> 泳ぎが小さいと指摘される <input type="checkbox"/> 力みながら泳いでいる	動的柔軟性	<input type="checkbox"/> 滑る系のスポーツ(スキー・スノボ)が苦手だ <input type="checkbox"/> ローリングがうまくできない <input type="checkbox"/> ターンの後、直線で折り返すことができない	動的バランス
<input type="checkbox"/> 慢性的な腰痛を抱えている <input type="checkbox"/> 猫背気味の姿勢でいることが多い <input type="checkbox"/> 座る時に、足を組む癖がある	アライメント	<input type="checkbox"/> いつも同じ側の手でバッグを持っている <input type="checkbox"/> 泳いでいると、いつも同じところが痛くなる <input type="checkbox"/> クイックターンが苦手だ	筋力バランス
		<input type="checkbox"/> このページを読んでいる今、姿勢が悪い <input type="checkbox"/> 練習中、だんだんストリームラインが取れなくなってくる <input type="checkbox"/> スカールングをすると足が沈む	軸・安定力
		<input type="checkbox"/> 昔より足が細くなった(筋力が落ちた) <input type="checkbox"/> 泳ぎにキレがなくなったと思う <input type="checkbox"/> タイムが落ちた	瞬発力
		<input type="checkbox"/> 駅の階段を上っただけで息が切れる <input type="checkbox"/> 練習中、後半泳ぎが崩れてくる <input type="checkbox"/> 移動手段は、電車や車を使うことが多い	持久力

■ 柔軟性

■ バランス

■ 筋力

各項目のうち1つでも当てはまるものがあれば、その要素が欠けていると考えてください。

何が自分に欠けているのかを見極め、優先順位を作る事が効率の良いトレーニングに繋がります！



異なるのですが、「筋力バランス」も大事な要素です。上半身と下半身、左右の筋力バランスを上手に保っていないと、手だけ、脚だけで泳いでしまうことになりがちです。

■ 筋力

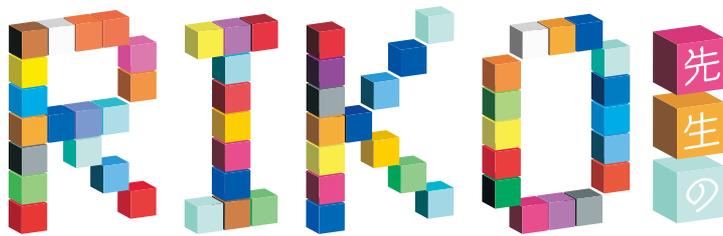
筋力は、「軸・安定力」「瞬発力」「持久力」の3つに分けることができます。体幹の軸・安定力は、水の抵抗に負けない安定した泳ぎを実現するためのもの。ストリームラインを作り、プルとキックを連動させるために重要だといえるでしょう。

瞬発力は自分の持っているパワーを、素早く、強く、最大限に出す能力です。自己ベスト更新のために必要です。

持久力はレース後半で崩れないために。また、安定したシーズンを送る身体作りのために必要。持久力の向上は、疲労回復を促進する効果もあります。

以上がトライアングルメソッドを構成する3つの基本要素です。レベルアップするには、3つともバランスよく鍛えていくことが重要なのです。さて、まずはあなたに欠けている基本要素を自覚することから始めましょう。上の表でそれぞれの項目をチェックしてみましよう。

来月から個々のトレーニング法について紹介していきます。



TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子

トライアングルメソッド

vol.2

筋肉量を増やしても、
身体が硬いと泳げない!!

静的柔軟性
動的柔軟性
アライメント

柔軟性

軸・安定力
瞬発力
持久力

筋力

静的バランス
動的バランス
筋力バランス

バランス

泳ぎの練習だけでは
なかなか速くなることはできません。
「トライアングルメソッド」とは、
柔軟性、バランス、筋力の
トライアングル(三角形)を
意識したトレーニングです。
今月から3カ月は柔軟性について
お話ししていきます。

RIKO'S MEMO

肩甲骨周りの柔軟性を改善するメリット

- 1 ストリームラインでしっかりヒジを伸ばして、両手を合わせる事ができる。
- 2 ストローク中に肩甲骨の滑りがよくなり、より大きな泳ぎが可能になる。
- 3 肩甲骨がスムーズに動かせるようになると、肩まわりの力みが取れるので、力の伝達が良くなり、肩痛や首痛の防止にもなる。

肩甲骨内旋ストレッチ



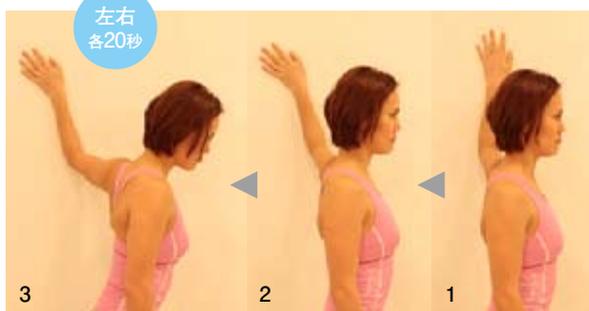
左右
各20秒

上体が一緒に回転しないよう、腕が回る範囲で引っ張り、肩甲骨のインナーマッスルをしっかり伸ばします。



手の甲を腰にあて、逆の手でヒジを内側に引っ張ります。

ストリームラインを改善する！
肩関節の静的ストレッチ



左右
各20秒

肩甲骨外旋ストレッチ + 大胸筋ストレッチ

1. 壁にヒジから手を上にまっすぐつけます。
2. そのままヒジを動かさずに、手の平を後ろにスライドすることによってストレッチします。
3. さらに上体を前に倒すと、大胸筋のストレッチにもなります。

静的柔軟性はきれいな
ストリームラインの土台に

「速くなるために身体を改造しよう！」
というとき、最初に重要になってくる
のが「静的柔軟性」、一般的に言われ
る「ストレッチ」です。どんなに筋ト
レをして筋量を増やしても、関節の可
動域が狭ければ、きれいなストリーム
ラインが作れない。水の抵抗が大きくな
り、ラクに速く泳ぐことはできませ
ん。

力強いストロークやキックを習得す
るよりも前にすべきことは、正しいス
トリームラインを作ること。これを完
成するには、体幹などいくつかの筋力
的な要素も必要ですが、それらの土台
となるのが静的柔軟性なのです。

もちろん、泳ぎの動作でも静的柔軟
性は重要です。たとえばクロールを
泳いでいて、「手の入水位置をもっと
前に伸ばしましょう！」とコーチから
指導されても、肩の可動域が十分でな
いと、無理やり身体を動かすことにな
ります。すると、その動作をするため
にほかの筋肉に力みが出てしまったり、
関節や筋肉、腱を無理に引っ張ってし
まい、ケガの原因になることも少なく
ありません。静的柔軟性を高めること
で、速く泳げるようになるだけでなく、
ケガのリスクを減らすこともできるの
です。

ストレッチを
行う3つのポイント

■ 身体が温まった
状態で行う

冷えた身体のままストレッチしてはダメ！ 朝一番は身体が最も硬い状態なので、いきなりストレッチはNG。効果を得るどころかケガの原因にもなるので、必ずウォーミングアップをしてから行いましょう。

筋肉や腱を伸張させるときは、「熱」が重要な意味を持ちます。通常、筋肉に比べ、腱はあまり伸縮しません。そのため、筋肉から腱に変わる部分（2つが混ざっている部分。たとえばアキレス腱とふくらはぎの付け根）をストレッチしても、なかなか筋肉を伸ばせないのです。しかし、ストレッチする部分が温まっていると、筋肉と腱が、各々の組織に分かれて伸ばされるので、とても効率的なストレッチになります。また、痛みやケガ、疲労の回復は、身体が休んでいる間に行われます。なので、お風呂上がりなどにテレビを見ながら、リラックスタイムにストレッチを行うのがお勧めです。

そのほかにも試合後、練習後にクールダウンとして取り入れるストレッチは、乳酸の蓄積を減らし、筋肉痛を和らげたり、疲労回復を促進する効果があります。スイマーの皆さんには、全身の大きな筋肉のグループと、股関節

キックを改善する！
股関節の静的ストレッチ

股関節外旋ストレッチ

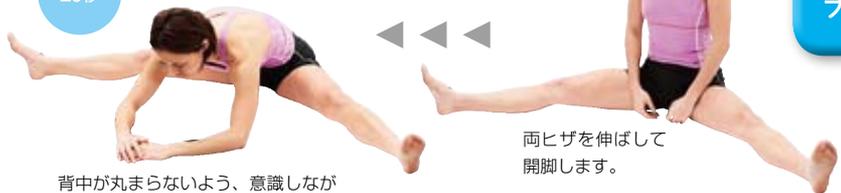


20秒

両ヒザを開き、足の裏をくっつけ股関節を開きます。

背中が丸まらないよう気をつけながら、上半身を前に倒します。大きく呼吸をしながらゆっくり伸ばします。

内転筋ストレッチ



20秒

両ヒザを伸ばして開脚します。

背中が丸まらないよう、意識しながら前屈して内ももを伸ばします。

股関節内旋ストレッチ



左右
各20秒

両ヒザを立てて、足を開きます。

片脚をゆっくり内側にたたむようにヒザを内側に倒していきます。

このとき、腰が浮かないようにすることと、逆脚が外側に動かないよう気をつけてください。

まわり、肩周りを重点的にストレッチすることをお勧めします。

■ レース前の
ストレッチは短く

レース前、練習前に長時間のストレッチを行うと、逆に筋肉が緩んでしまい、力が入りにくくなります。普段のトレーニングで行うストレッチでは、1つに25〜30秒くらいかけることができますが、レース前のストレッチは10〜15秒くらいで十分です。動きが悪いところ、張りの強いところ、大きな筋肉に少し刺激を入れた後は、次回紹介する「動的柔軟性」でのウォーミングアップストレッチをお勧めします。

■ 硬い部分に
重点をおく

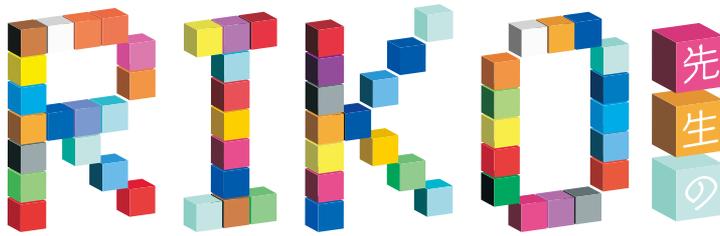
ストレッチは筋力のアンバランスや、関節の可動域を改善するのに良いとされています。しかし、ただやれば良いというものではありません。とくに硬い筋肉に重点をおきましょう。たとえば、前屈ばかりしていて、意外とも前の側は硬いという人も多いのでは？ 身体のだこの部分の柔軟性が欠けているかをしっかり把握しておけば、時間がないときも優先順位が分かるので、効果的なストレッチができるようになります。

RIKO'S MEMO

股関節まわりの柔軟性を
改善するメリット

- キックの蹴り込み、蹴り上げがしっかりできるようになる。
- 股関節からキックが打てるようになると、臀部や太ももの強くて大きな筋肉を使うことができるので、より大きなパワーで長時間キックが打てるようになる。
- 股関節（動かす関節）が硬い→ヒザ（安定させる関節）や腰部（安定させる関節）にサポートを要求→本来安定のために使われる関節に負担がかかる→ヒザ痛や腰痛の原因になる（たとえば内転筋が張ると、腰痛になりやすいなど）。

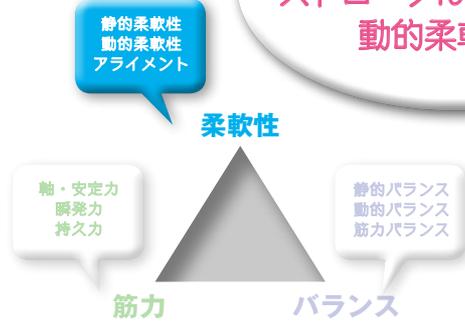
スムーズで大きな
ストロークに重要なのは
動的柔軟性！



TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子
(NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド



肩甲骨のストレッチ

肩甲骨外転・内転



左右
各10回

腕を真っすぐ前に、
肩の高さまで上げます



肩甲骨を背骨から遠ざ
けるような意識で、腕
を前に伸ばします



今度は、肩甲骨を背骨の
方に近づけるような意識
で、腕を後ろに引きます。
動作の中で、身体が一緒
に動いて回転しないよう
に気をつけます

泳ぐ前に最低限行いたい
3つの
「動的ストレッチ」

動作中の 柔軟性が重要なワケ

今月のテーマは「動的柔軟性」です。これは、動きの中の柔軟性のことで、ストロークをスムーズに、大きくしたい人にとっては必須といえます。前回の「静的柔軟性」では、重力や体重、壁などを使い、「他動的」に関節の可動域を広げるストレッチをご紹介しました。一方、今回の「動的柔軟性」では、「自動的」に関節の可動域を広げていきます。「他動的」と「自動的」の違いを例に挙げると、床に座った開脚前屈で、人に背中を押してもらって身体を曲げるのが「他動的」、自分の力だけで曲げるのが「自動的」です。自分の力だけで動かせる範囲のほうが狭いという方は、「静的柔軟性に比べ、動的柔軟

RIKO'S MEMO

肩甲骨をストレッチするメリット

● 長時間のパソコン作業などで胸が縮こまってしまうと、肩甲骨の可動域が狭くなってしまいます。泳ぐ前に元の可動域まで広げるストレッチをすることで、入水後のグライド（手を伸ばす）がスムーズにできるようになります。

性が低い」ということになります。

他動的な関節の可動域が100%だとすると、自動的な関節の可動域が80%だとすれば、スポーツなどの動作の中では、可動域を最大限に生かせなくなるのです。そればかりか、ふいに関節が自分のコントロール外（自動的でない範囲）のところへ動いたときに、ケガをしやすくなります。この場合、関節が柔らかいではなく、「ゆるい」というかたちで作動してしまふのです。このような理由から、静的柔軟性と動的柔軟性の両方を改善し、競技力向上につなげていく必要があります。練習後、試合後には「静的ストレッチ」を行い、練習前、試合前は「動的ストレッチ」を行うといいでしょう。

デスクワークで硬直した関節を リセットしてから泳ごう

もともと身体が柔軟な人でも、デスクワークなど、硬直した姿勢を長時間とること、可動域が狭くなってしまうことは日常的にあります。怖いのは、脳がその狭くなった可動域を覚え込んでしまうこと。元に戻すには、再び可動域を広げて脳を再教育しなければいけません。つまり、硬直した関節をリセットしてから泳ぐ必要があります。そうしないと、胸が縮こまったまま、ストロークを手だけでかいてしまったり、肩やヒジなどに負担がかかり過ぎて故障したりする可能性も出てきます。そこで、泳ぐ前に最低限行ってほし

腰背部のストレッチ

背中伸ばし+上体回し



硬いところで少し静止し、大きく呼吸をしながらゆっくり伸ばしましょう



体側、背中、腰をすべて伸ばします



なるべく手を遠くに伸ばしながらゆっくり上体を回し、一周します



左右
2周ずつ



大きく背伸びをします。そこからゆっくりと身体を真横に倒します

RIKO'S MEMO

腰背部をストレッチするメリット

● 生活の中でいちばん疲れがたまりやすい腰背部。ここを動かしながらストレッチすることによって、まず全身を一度脱力させます。背筋群が機能することによって、重心移動がスムーズになり、大きなプルを可能にするのです。

RIKO'S MEMO

大腰筋群をストレッチするメリット

● デスクワーク、長時間運転など、座っている時間が長い生活をしていると、大腰筋群は硬直しやすくなります。骨盤から太ももの骨にかけてクロスしている筋肉なので、ストレッチすることで骨盤の歪みを防止し、股関節の可動域を確保します。大腰筋群に刺激を入れることによって、力強くなやかなキックを打つことができます。

(*大腰筋群=大腰筋、腸骨筋、腸腰筋など背骨から骨盤、大腿骨をつなぐ筋群)

大腰筋群のストレッチ

フロントランジストレッチ



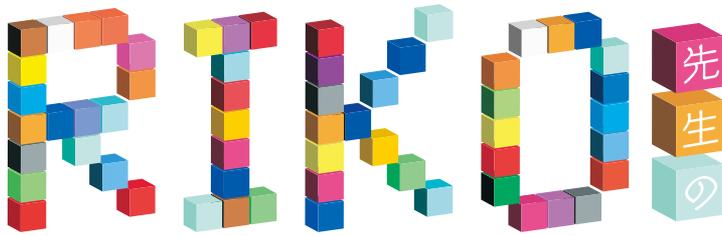
左右交互に
10回



余裕がある人は、後ろ脚側の手を、斜め後ろに上げ、身体を少し横に倒すと、より付け根の部分がストレッチされます。息を止めずに、リズム良く行いましょう

前に一步踏み出し、そこから後ろのヒザを曲げることによって、身体を真下に下ろします。後ろ脚の太ももの前と付け根の筋肉をストレッチ

- ① 自力で関節を動かすことで身体が温まり、関節包に湯液（潤滑油の役割）が流れ、関節の動きが滑らかになり、正常な可動域に戻る。
- ② 軽い負荷（自体重）& リズミカルな動きで、筋肉の収縮と弛緩を誘導し、末端の血流を良くすることによって、身体を軽くし、心地良くする。
- ③ 筋肉が温まることで力が入るスピードが速くなり、身体が試合（練習）モードになる（泳ぎに集中できる）。結果として、関節の滑りが良くなり、動きがしなやかになるため、ストロークがスムーズになります。また、自分で動かせる範囲が大きくなるので、いきなりプールに入るよりも、大きな動きが可能になります。さらに、ひとつの関節が機能することにより、全身がバランス良く動いていくのです。



TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子
(NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド

静的柔軟性
動的柔軟性
アライメント

柔軟性

軸・安定力
瞬発力
持久力

筋力

静的バランス
動的バランス
筋力バランス

バランス

正しい姿勢を維持するには、骨盤周辺のインナーマッスル(*)を機能させる必要があります。日常生活で長時間座りっぱなし、立ちっぱなししていると、これらの筋肉は機能しなくなってしまいます。このような生活をしている人は、寝る前になるべく毎日、ここで紹介するエクササイズに取り組みましょう。

*ここでいうインナーマッスルは、
多裂筋、腹横筋、腹斜筋、脊柱起立筋など。

今月のテーマは「アライメント」です。ちょっと聞き慣れない言葉かもしれませんが、骨格をニュートラルにすることだと考えてもらえればいいでしょう。「姿勢」とも大きな関係があります。ここでは、骨自体を矯正や変形させるということではなく、自分でできる骨盤調整、脊椎調整などを行うことによって正しい姿勢に戻すことを指します。

アライメントを良くすると
泳ぎが安定する



10~
15回



Cat ストレッチ

四つんばいの姿勢をとり、背骨をひとつずつ動かすような意識で、背中を丸めます。最後まで丸めたら、次はゆっくりひとつひとつ反らします。脊柱と骨盤に刺激を入れることによって、背骨のゆがみが調整され、姿勢が良くなります。

インナーマッスルを機能させ
正しい姿勢に戻すエクササイズ

ぐるまローリング

両ヒザを抱えて背中を丸め、後ろにごろんと倒れます。その勢いで起き上がってバランスを保ちます(足は床につけないこと)。脊柱起立筋群に刺激を入れながら、腹筋と背筋のバランスを保ちます。

10~
15回



骨盤歩き

両足を伸ばして、姿勢よく座り、お尻で歩きます。骨盤を交互に動かすことにより、骨盤についている筋肉が緩み、ゆがみが調整されます。前に進んだら、後ろにも進みましょう。



サイドベント

真っすぐ立った状態から、真横に上体を倒します。背骨や肋骨を上下・左右に伸ばすことによって、背骨の歪みが改善されます。体側の運動は軽視されがちですが、水泳ではローリングや重心移動をしながら体側を使うので、しっかり動かすようにしましょう。手でヒザが触れるくらい曲げられれば合格です。

RIKO'S MEMO



ストレッチポールも アライメント調整に有効

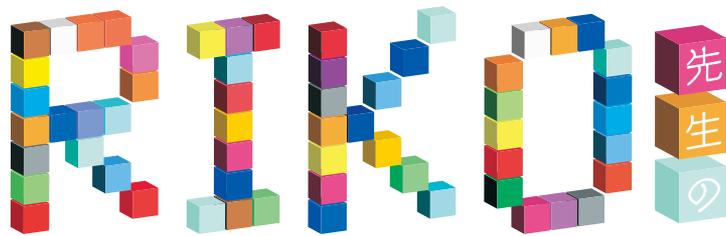
● ここでは道具を使わない方法を紹介しましたが、ストレッチポールを持っている方は、その上に寝そべるだけでもアライメントを調整することができます。まず、床の上に仰向けに寝て、背中との接地面積を確認したら、ストレッチポールの上に写真のような姿勢で2~3分乗ってから、もう一度床に寝てみると、さっきより接地面積が広がっていることが分かるはず。これが本来の身体のあるべきラインなのです。



水泳に限らず、すべての運動の基本は「正しい姿勢をマスターすること」ですが、日常生活では猫背気味でいることが多かったり、足を組んで座るクセがあったりすると、身体の使い方に偏りが出て、アライメントを崩してしまいます。水泳をしているときだけでなく、日常生活においても正しい姿勢を保つことが大事なのです。

プールでいきなりストリームラインを意識しても、ゆがんでいる身体では正しい姿勢をとることができません。また、アライメントが悪いと力の伝達も悪くなります。人間の身体は「脊椎」と「骨盤」が中央にあり、腕や脚はそこにぶら下がっていますので、この2

つが正しい位置にないと、泳ぎの動作をするときに体幹の力が伝わっていかないので。その結果、腕力だけでプルをしたり（力みにもつながる）、バタフライのうねりとキックが連動せず、腰を反り過ぎて痛めてしまうこともあります。逆に、脊椎と骨盤が正しい位置にあると、力がうまく伝達されるので疲れにくく、安定した泳ぎができるようになるのです。ここにある筋肉群が弱くて使えないと、途中で姿勢が崩れてしまい、パフォーマンスが低下するだけではなく、身体のほかの関節や筋肉に負担をかけ、ケガにもつながります。今回紹介する運動は、毎日行ってもいいくらい重要です。

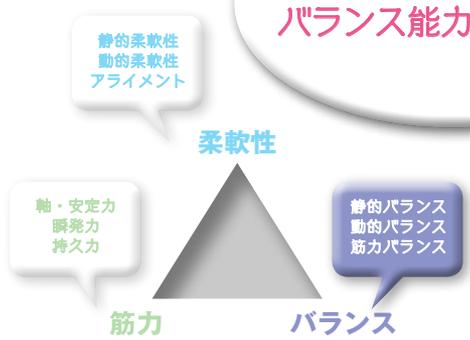


TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子
(NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド

vol.5
軽視されがちな
バランス能力を磨こう!



静的バランスを
鍛える
エクササイズ



／ 試してみよう! ／

ストリームライン の姿勢で直立

両足のつま先をできるだけ開き、ストリームラインの姿勢を保持します。ふらついてしまう人は、静的バランスが弱いと思われます。ここで紹介するエクササイズで鍛えましょう。

水泳に限らず、あらゆるスポーツを行う人にとって、バランス能力はとて
も大事です。バランス能力には、静止
した状態でバランスを保持する「静的
バランス」と、動作の中でバランスを
とる「動的バランス」がありますが、
まず、止まった状態での「静的バラ
ンス」について、ご説明しましょう。

皆さんは、傾斜のついた飛び込み台
の上で、前傾姿勢を保持していられま
すか？ また、飛び込んだあとや壁を
蹴ったあと、ストリームラインを作っ

飛び込み台の上で
グラツいたりしていませんか？

今月から3回にわたり、トライアングル（上の図）の2つめである「バランス」についてお話していきます。この「バランス」は、「筋力」「柔軟性」に比べて、軽視されているように思いますが、皆さんはいかがでしょうか。あまり意識したことがない人がほとんどではないでしょうか？

写真/中島健一

「記録に挑戦！」

- 10 秒以下… (沈)
- 30 秒以下…ベスト更新のためなら、まだ頑張れる!
- 60 秒以上…アスリート!



おへその下、軸足の内もも、足の裏（拇指球）をつなげて立つような意識で軸を作りましょう

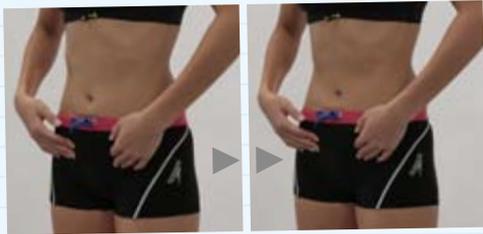
閉眼片脚立ち

両手を腰に当てて（難しい場合は両手を左右に広げます）、ヒザを曲げてしっかりと片脚を上げます。姿勢が安定したら、目をつぶり、バランスを維持します。ポイントは腹圧を入れること。腹圧が抜けている状態で立つと、足裏のアーチや足首の関節でバランスをとろうとするので、すねやふくらはぎなど、まわりの筋肉に負担がかかり、すぐにきつくなってしまいます。

RIKO'S MEMO

腹圧を入れる「ドローイン」

●「腹圧」という言葉が出てきましたが、腹圧を入れる動作を「ドローイン」と言います。腹筋群のいちばん深層部にある「腹横筋」を使い、お腹を凹ませることで、背骨が真っすぐになり、前傾していた骨盤が正しい位置に戻ります。ドローインは、ウエストのきついジーンズを履くとき、下腹部を凹ませるイメージが近いかもしれません。腹圧を入れる練習を何度も行い、無意識にできるようになるのが理想です。



意識するのが難しかったら、最初は下腹部に手を当てて動きを確認するといひ



うまくドローインできると、腰骨の出っ張りから少し内側部分の筋肉が硬く盛り上がるのが感じられる

T字バランス

両手を広げ、頭からつま先まで一直線にする意識で、片脚を上げながら上体を前に倒します。末端でバランスをとるのではなく、腹圧をしっかりと入れて、軸足のお尻で立てるようにしましょう。



左右各
20秒×2



飛び込みキープ

20秒×2

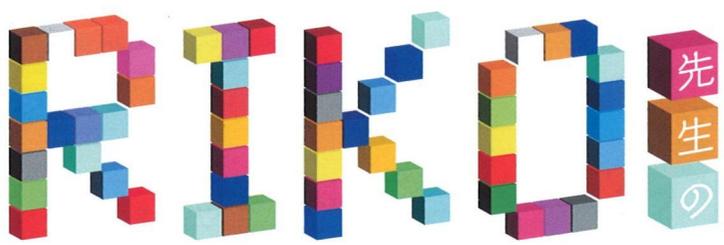
実際の飛び込みのイメージでトレーニングを行います。構えてから、「ヨーイ」の掛け声をイメージして、素早く前重心の姿勢をとり、そのままキープします。パートナーがいる場合は、不規則なタイミングで、「ドン!」と言ってもらい、その声と同時に素早く片足を前に出す動作を入れると、神経系のトレーニングにもなるので、リアクションタイムの短縮にも効果的。

てすぐにピタッと止まることができませんか？ これらが苦手な人は、静的バランスが弱い可能性があります。バランス能力というのは、年齢とともに低下していくものですので、高齢のスイマーの方はとくに意識したほうがいいでしょう。

また、陸上では地面や床が支点になるので、バランスを感じることはできますが、水中では身体が浮かんでいるので、バランスを感じるのが難しいのです。その中で動作をしているわけですから、バランス保持能力は、スイマーにとって重要な要素と言えます。バランス能力の中では、静的バランスがすべての土台になる部分です。止まった状態でバランスをとることができなければ、動作中にバランスを維持するのも難しくなります。その結果、泳ぎながら崩れたバランスを戻そうとして、身体の末端や首、肩に力みが生じ、それを反復することによって痛みが出たり、故障の原因にもなるのです。

そこで、静的バランスをとるためにどこを意識して、どのようにバランスをとるのかを、陸上のエクササイズで身体に覚えさせましょう。静的バランスを改善することによって、飛び込み台での前傾姿勢や、入水後のストリームラインがすぐにピタッと止まれるようになり、正しい姿勢を作る時間が速くなればなるほど、安定した飛び込みができるようになり、水中では抵抗を受ける時間が短くなります。

息継ぎやローリングで
バランスを崩さないために



TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子
(NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド



今回のテーマ「動的バランス」は前回お話しした「静的バランス」の応用です。動作のなかでバランスをとるので、難易度は高くなります。ポイントは全身を連動させることです。

動的バランスを
鍛える
エクササイズ

フロントスイング

片足立ちでバランスを取りながら、前後に脚を振ります。脚だけを動かすのではなく、腹筋で脚を引き上げるような意識で、体幹と下半身を連動させて動かします。軸がブレないように、頭から軸足まで筒の中に入ったイメージで行いましょう(このほかのエクササイズでも同様に)。



サイドスイング

次は左右に脚を振ります。外側に開くときはおしりの筋肉を使って、内側に振るときは股関節から大きく動かします(正面からおしりが少し見えるくらい)。脚だけを振るのではなく、体幹を使って下半身を動かしましょう。

RIKO'S MEMO

●今回紹介するエクササイズは、動作が入ること
で、手や脚に意識がいきやすくなるため、体幹
の力が抜けてしまいがちです。前回同様、腹圧を
入れた（ドローイン）状態で行うことを忘れず
に。バランスを崩したり、足首やふくらはぎ、土踏
まずなどに痛みを感じるのは、うまく腹圧が入っ
ていない証拠です。



15回
(左右)



ダイアゴナルスイング

次は上半身の動作も合わせて行います。対角線上のヒジとヒザをお腹の前で合わせる動作と、後ろに反らす動作を繰り返します。前で合わせるときは腹筋、後ろのときは背筋を意識しますが、腹圧が抜けないように気をつけましょう（特に反らすときに抜けやすい）。全身を連動させるように意識します。

15回
(左右)



片足スクワット

バランスを取りながら少し筋トレの要素を取り入れていきます。片足立ちの状態、スクワット。動作に入る前に、腹筋、内もも、拇指球をつなげるような意識で軸をつくり、そこからお尻を出すようにしてヒザを曲げます（重心はかかとの方に移動しますが、つま先が浮かない程度で脚の裏全体でとらえられるようにしましょう）。ヒザがつま先より前に出ないように気をつけましょう。また、正面から見たときに、ヒザが左右にブレないよう気をつけます。ヒザから曲げるのではなく、股関節から動作を始めてください。

あなたのプルとキックは うまく連動していますか？

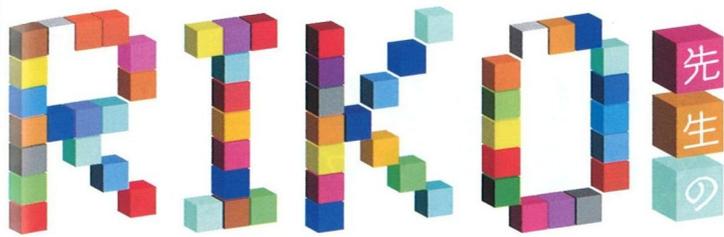
水中での動きには「支点」がないので、バランスをとるのが難しく、また、バランスがとれているのか、いないのかが分かりにくくなります。前回の「静的バランス」では、静止した状態で腹圧を入れてバランスをとる方法を紹介しました。静的バランスで身体の使用方を覚えたら、次は動作のなかでバラ

ランスを維持できるようにしましょう。より、泳ぎに近い状態でのバランス能力を鍛えることができます。

スイマーの皆さんにとって、動的バランスとは、ローリングや息継ぎ、重心移動のときに、いかに軸を崩さずストリームラインをキープして大きな泳ぎができるか、というトータルボディバランスに関わるものです。また、「体幹に力がしっかり入った状態で、上半身、体幹、下半身を全部つなげて動かす」という、効率よく泳ぐ上でとても重要な能力といえます。

たとえば男性は、上半身の筋力があるので、腕の力だけで力任せに泳いでしまう人がいます。下半身が多少沈んでいても、それを上半身で補ってしまっています。パワーで泳ごうとすると、水をかく量は増えるかもしれませんが、どこか一部分に力みが生じることで効率は悪くなります。専門用語で「キネティックチェーン」と言いますが、全身を連動させないと、効率のいい泳ぎはできません。プルとキックがうまく連動しない、プルだけだと速いのにスイムになると進まないという人は、ここで紹介している動的バランスのエクササイズが有効です。

泳ぎの中でバランスを崩しやすい場面は、とくに息継ぎやローリング、またレースの後半（脚が沈んでくる…）ですが、ここでバランスを崩さなくなれば、タイムは間違いなく伸びるでしょう！



TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子 (NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド

vol.7

筋力バランスの偏りが泳ぎを崩す原因は!?

静的柔軟性
動的柔軟性
アライメント

柔軟性

軸・安定力
瞬発力
持久力

筋力

静的バランス
動的バランス
筋力バランス

バランス

今回のテーマは「筋力バランス」です。過去2回の「静的バランス」「動的バランス」のバランス（感覚）とは意味が異なり、単純に筋力の差（左右のバランスなど）によって起こる問題についてお話しします。

V字シット

上半身、下半身のバランスを鍛えられるトレーニングです。お尻でバランスを取り、上半身と下半身を引きつけるように同時に起こします。下半身が弱い人は上半身しか上がりません。



余裕がある人は、足首をつかんで姿勢をキープしましょう

10回 (1セット)

筋力バランスをチェックし、整えるエクササイズ

左右の筋量をチェック!

ポーズ ①



片腕を上から背中へ、反対の腕を腰から背中へまわし、両手をつなぐ。利き腕を下にしたときのほうが硬く、手が届かない人が多い。これは利き腕の筋量が多いことにより硬直している可能性が高い。

ポーズ ②



床に座り、両足の裏をくっつけて股関節を開く。利き足のほうが反対側に比べて浮いてしまうことがある。これも筋量が多く、硬直しているが高い。

スイマーは下半身が弱い?

まずは、上半身と下半身の筋力バランスについて。特に大人のスイマーは、上半身の筋力を主に使って泳ぐ傾向にあります。キックを打つと心拍数が上がるので、苦しくなるからというものとつの原因といえます。速くなりたから懸垂をするとか、肩、上腕三頭筋を鍛えるという発想はあっても、脚を鍛えるという発想は少ないように思います。でも、よく考えてみてください。トップスイマー（特にスプリンター）は皆、キックがものすごく強く、最後までキックのスピードとテンポが落ちません。一方、マスターズスイマーはしっかりと打ちきれいななかったり、力が抜けている人が多いのです。

水泳をしている人は、一般的に上半身の筋肉に比べ、下半身の筋肉が加齢とともに落ちやすいと言えます。スイマーの皆さんは、たとえキック練習を

イラスト/山口泉



20秒キープ

サイドスタビリティー

横向きになり、腰を上げて身体をまっすぐにした姿勢でキープします（左右で行う）。左右の差をチェックするために、最初は最長何秒キープしていただけるかを計ることをお勧めします。弱い方を重点的にトレーニングしてください。

余裕がある人は、上側の脚を上げて（開いて）みましょう



ダイアゴナル ニートゥエルボー

前後、対角線上のバランスをチェックしながらのトレーニングです。まずは対角線上の手足を真っすぐ伸ばし、姿勢を10秒キープ。その後、お腹の前でヒジとヒザを合わせて伸ばす動作を繰り返します。

10秒キープ
↓
10回タッチ



余裕がある人は、つま先を床から浮かせてやってみましょう

していても、水泳は体重を脚で支えるスポーツではないので、練習での下半身の強化は他の競技に比べて難しいといえます。そのため、スイマーは陸上でも脚力を鍛える必要があります。トレーニングといっても、特別なことではなく、まずは日常的に階段を使ったり、歩く量を増やすだけでもいいのです。そもそも現代人の下半身が弱くなる原因は、脚を使う機会が減っている

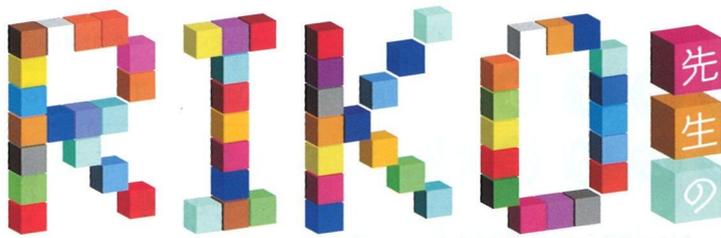
利き腕、利き脚の筋肉は硬くなりやすい！

次に、右半身と左半身の筋力バランスについて。やはり利き腕、利き脚のほうが、筋量が多い傾向にあります。しかし、筋肉が硬直しやすいのも筋量が多いほうなのです。

右ページのイラストのポーズ①を真似してみてください。大抵の人は利き腕を下にしたほうが苦手な傾向にあります。これは利き腕の筋量が多く、硬直しているからなのです（ポーズ②では脚の筋量の左右差が出る）。日常生活の中でも、人間はどうしても筋力が強いほう、安定したほうを使って動作をしようとするので、知らず知らずのうちには身体に歪みが生じてしまったり、一部分に負担がかかりすぎれば、ケガの原因にもなります。また、筋力の左右差が激しいと、正しいストロークを意識していても、疲れてくると泳ぎが崩れてくるのです。普段、同じ側でバッグを持っている人や、片脚重心で立つことが癖になっている人も注意が必要です。

このほか、身体の前と後ろ（腹筋と背筋、大腿部前面と後面など）のバランス、対角線上（右腕と左脚など）のバランスも重要です。今回紹介する3つのエクササイズで、これらの筋力バランスをチェックしながら鍛えることができます。

速くなるために
一番大事なのは
ブレない軸を作ること!



TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子
(NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド

静的柔軟性
動的柔軟性
アライメント

柔軟性

軸・安定力
瞬発力
持久力

筋力

静的バランス
動的バランス
筋力バランス

バランス

今回のテーマは「軸・安定力」。速く泳ぐために最も大事なことは、ブレをなくすこと。そのためには身体の軸を太くする必要があり、インナーマッスルを鍛えなければなりません。

水泳は動作のなかでインナーを使うスポーツなので、陸上でも動きを入れたエクササイズで体幹を鍛えますが、その前に姿勢を保持するエクササイズで、インナーを使っているか確認します。

サイドスタビリティ

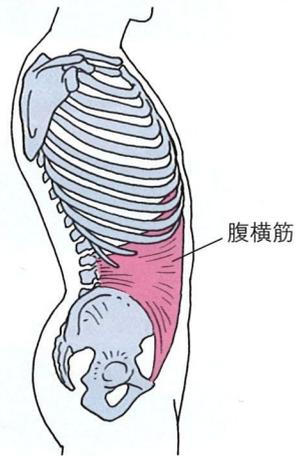
まずは姿勢を保持するだけのトレーニングで、インナーを使うことを意識しましょう。横向きになり、腰を上げて身体を真っすぐにした姿勢をキープ。体幹のインナーを意識して。

左右両側で
20秒ずつ



インナーマッスル
を鍛える
エクササイズ

インナーマッスルとは?



身体の深部にあり、体幹を安定させたり、姿勢を保持する働きがある筋肉。今回紹介するエクササイズには、お腹のインナーマッスルである腹横筋を使うものが多い。



左右両側で
20秒ずつ

スタビライズ

片手、片ヒザを床に着き、対角線上の手足を真っすぐ伸ばし、その姿勢をキープ。体幹のインナーを意識して。

さて、身体の軸を太くするとは、どういうことでしょうか? 答えは「インナーマッスルを鍛えること」です。腹直筋、腹斜筋など身体の外側にある筋肉をアウトマッスル(表層筋)と呼ぶのに対し、身体の深部にある腹横

インナーの使い方
脳にインプットせよ!

も重要なのです。速く泳ぐためにはとても重要なのです。

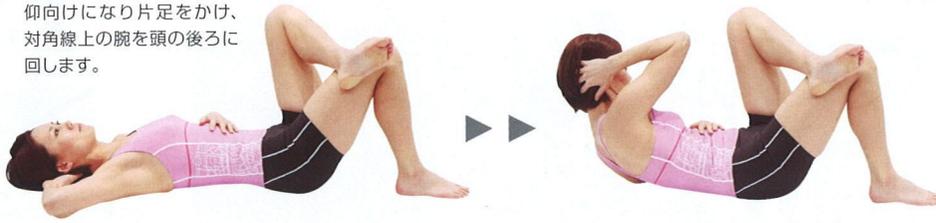
パワーを付けるよりも
軸を太くするほうが先!

速く泳ぐためにもっと筋力をつけよう、ウエイトトレーニングで筋量を増やしても、泳ぎの速さにはつながらないことがあります。25mや50mといった短い距離なら、水をかくパワーだけで泳いでしまうスイマーも少なくありませんが、100m、200mといった距離を泳ぎきるには、パワーを付けるよりも先にやるべきことがあります。それは、身体の軸を太くすること。「太くする」というのはあくまでイメージなのですが、要するに、ブレにくい軸を作り、動作を安定させることが重要なのです。いくらパワーがあっても、軸がブレていると推進力が上がり、パワーを生かすことができず、パワーを生かすことができず、パワーを生かすことができません。たとえば背泳ぎの入江陵介選手のようにそこまで身体の線が太くなくても、太い軸を作り、保つことによって水の抵抗を少なく維持しながら泳ぎ続けることが、速く泳ぐためにはとても重要なのです。

クロスオーバーランチ

左右両側で
15回ずつ

仰向けになり片足をかけ、
対角線上の腕を頭の後ろに
回します。



ドローイン（腹横筋）をし、
息を吐きながら、ゆっくりヒジを対角線上のヒザに向かって
上体を捻りあげます（腹直筋・腹斜筋）。左右で上半身の捻転差を意識しながら行い
ましょう。

RIKO'S MEMO

体幹のインナーを うまく使えるようになるよ……

- 泳ぎが正確、スムーズになる
- 効率の良い動きができるようになることで、疲れにくくなる
- 余計な力みがなくなるため、怪我のリスクが減る
- お腹がへこむ
- 内臓の調子がよくなる（内臓を正しい位置に筋肉で支えられるようになるため）
- 便秘が減る

筋群の中でも一番意識しにくく弱い人が多い、下腹部のトレーニング。仰向けから両脚を天井に向かって伸ばします。ドローイン（腹横筋）をし、下腹部で脚を真上に向かって上げていきます（腹直筋）。



重要なのは上げるときより戻すとき。パタっとお尻が落ちるように下半身を下ろすのではなく、下腹部でスピードをコントロールしながらなるべくゆっくり下ろします。体幹からキックを打つイメージを持つといいでしょう。

リバースランチ

15回
×
1セット

ストリームライン ヒップエクステンション

15回
×
1セット



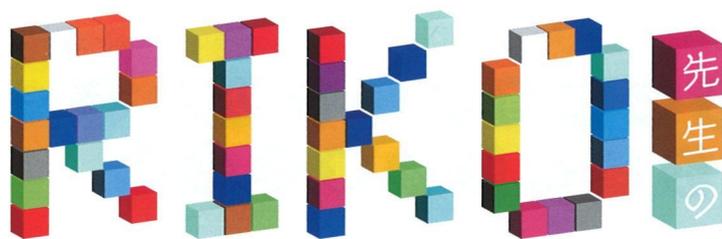
うつ伏せでストリームラインを組みます。両足の幅を、腰幅より広くならないようにして真っすぐ伸ばしながら、ドローイン（腹横筋）をし、お尻を締めます（骨盤底筋）。



そのまま両脚を上げます（背筋群・殿筋群・ハムストリング）。動作の中で、背骨がしなるようなイメージで軸を意識しながら行いましょう。脚を下ろすときも、スピードをコントロールしながらゆっくり戻します。

筋（イラスト参照）などをインナーマッスル（深層筋）と呼びます。インナーマッスルは主に姿勢を保持するために使われる筋肉で、泳いでいるときも常に使っています（ストリームラインの姿勢を保持するのはまさにインナーの役割！）。ただし、疲れてくるとインナーから力が抜けてしまい、泳ぎが崩れてきます。崩れた泳ぎのまま練習を続けても、いい効果は得られません。インナーを鍛えることで、レースでも練習でも、最後まで姿勢を保持して泳ぐことができるようになります。

皆さんに知っていただきたいのは、インナーの筋肉は意識しにくいということです。そのため、アウトターを鍛える種目（たとえばベンチプレスなど）でインナーを鍛えるのは難しくなります。しかし、インナーは普段から意識して鍛えることで、使えるようになります。筋肉は脳からの指令で動くので、インナーの動かし方を脳にインプットさせてあげるのです。なので、インナーは特別な方法でトレーニングする必要がありません。今回紹介するエクササイズも、「コア」を使っている。「こういう使い方をするとこの姿勢が保てる」と考えて行うことがポイント。形を真似るだけでは、アウトターを使ってしまう可能性がありますが（筋力のある男性はそうなる傾向あり）。分かりにくいという人は、8月号でも紹介した「ドローイン」をしてから、このエクササイズをやってみてください。

速く泳ぐための瞬発力を
身につけよう!

TRIANGLE METHOD

指導・モデル/植田理恵子
(NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド



マスターズスイマーの皆さんがいちばん望んでいること。

それは1/100秒でも速く泳げるようになることでしょう。そのために日々の練習に取り組み、陸トレにも励んでいることと思います。今月のテーマは速く泳ぐために必要な「瞬発力」です!

スクワット



前から見たとき、ヒザが外に開かないよう、内ももを使って真っすぐ前にヒザを出し、横から見たときは、ヒザがつま先より前に出ないよう気をつけます。前のめりになったり、腰が反らないように注意。



15回×2

体幹を安定させながら下半身を鍛えるトレーニング。へその下から、足の裏までつなげて動かす意識で行います。ドローイン(腹圧を入れる)をして、股関節からキックを打つ意識で太もも周辺の筋肉を全体的に大きく使しましょう。

「瞬発力」を高める
アウターマッスルの鍛え方

アウターマッスルを鍛えて
瞬発力アップ!

前回の「軸・安定力」では、インナーマッスルを鍛えることで身体に太い軸を作り、再現性の高い、抵抗の少ない泳ぎにつなげる方法を紹介しました。今回は、アウターマッスルを鍛えることで、速く泳ぐための筋力を作り上げます。インナーを鍛えるのと同時進行で取り組んでいきましょう。

アウターマッスルと呼ばれるのは、胸、背中、腕、肩、脚など各パーツの筋肉です。「水泳に必要な筋肉は、泳ぐことで鍛えられる」と考えている方もいますが、筋力の弱い人は、まず全身の筋量を増やす必要がありますので、水中運動だけでは不十分です。筋力アップをゼロからスタートする場合は、マシントレーニングで安全に各パーツを鍛えることは有効でしょう。しかし、やみくもに負荷をかけてマシントレーニングを行っても、泳ぎに100%つなげられるかというと、そうでもありません。やはり、バランスや柔軟性、軸・安定力を含めた総合的な筋力トレーニングを行うことが、流れるような力の伝達と泳ぎを可能にする最大のポイント。そのためには、今回紹介する自重負荷トレーニングや、ダンベルなどのフリーウェイトトレーニングが必要です。

RIKO'S MEMO

- 今回紹介した4つのトレーニングは、泳ぐ前にプールサイドで行うのもお勧めです。泳ぎに使う筋肉に刺激が入ること、水中でボディポジションが上がるなどの効果がありますよ！

プッシュアップ

体幹を安定させながら上半身（大胸筋、上腕三頭筋）を鍛えるトレーニング。頭からつま先まで一直線の姿勢を維持しながら行います（円柱に入ったイメージで）。両手の間隔はやや広めにとりま。



足幅を広げると、バランスが取りやすくなり、狭くすると、強度が上がります（腰の上に重りを乗せて負荷を上げる方法もあり）。余裕がある方は、両手で力強く床を押し、上半身ジャンプをします。



ストリームライン ジャンプ

10回×2



着地したときに元の位置に戻れば、軸が保っている証拠。全身を円柱に入れたイメージで、前後左右に身体が曲がらないよう気をつけます。余裕がある方は、ストリームラインからスクワット、スクワットで深くしゃがんだ位置から（爆発的に）力強くジャンプを行います。

全身同時にパワーを出していくトレーニングで、スピード瞬発力を鍛えます。ストリームラインを組み、軸を保ったまま真上にジャンプします。

10回×2

ディップス

体幹を安定させながら上半身（上腕三頭筋）を鍛えるトレーニング。ヒジを後ろに折り曲げ、脇が開かないよう身体を下に降ろします（全身を円柱に入れたイメージで）。



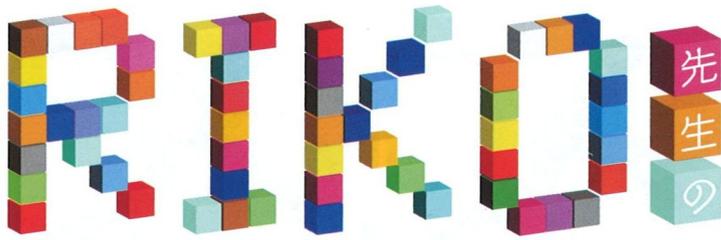
ヒジを戻すときに、腕の後ろ側の筋肉をキュッと意識して締めましょう。余裕がある方は、片足を上げて行います。

鍛えたい筋肉と 体幹を同時に使う

ある程度の土台ができてきたら、次のステップは負荷を増やすことです。ダンベルやバーベルの重量を上げること、負荷を増せば、さらなるパワーアップが可能になります。しかし、気をつけなければならぬのは、負荷が重過ぎると、ほかの筋肉がサポートしてしまふこと。つまり、鍛えたい筋肉とは別の筋肉と一緒に働いてしまうのです（これを「代償運動」と言います）。たとえば、プッシュアップで苦しくなつたときに、腰を反らせて背筋で引き上げるような運動です。アウトターを鍛えるときは、胸と体幹、脚と体幹など、鍛えたい筋肉と体幹を同時に（連動させて）使うことが重要。今回のトレーニングで代償運動を避けるには、円柱の中に全身を入れたイメージで行います。

また、特にスプリンターに必要な「スピード瞬発力」を鍛えるには、負荷を軽くした状態で、とにかく速く動作をする筋トレが有効です（ストリームラインジャンプなど）。速く動こうとすると、手足だけで動作してしまい、軸がブレやすくなることが多いのですが、何よりも重要なのは、軸を保ったまま全身を連動させて動かすことなので、ブレない範囲でスピードを上げてトレーニングしましょう。慣れてきたら少しずつスピードを上げていきます。

陸の有酸素運動で
持久力を上げよう！



TRIANGLE METHOD

指導・モデル／植田理恵子
(NATA公認アスレチックトレーナー)

トライアングルメソッド



持久力（基礎体力）を上げることは、スポーツを行ううえでの基本中の基本！

1日の練習メニューをしっかりと泳ぎきる体力、レース後半で力が出せる、疲れにくい身体を作り上げましょう。



ランニングや自転車など、陸上での有酸素運動には、水泳では得られないメリットも



(写真／中島健一)

**陸の有酸素運動には
水中にないメリットがある**

持久力向上のためにどんなトレーニングをすればいいのでしょうか？ それははずばり、有酸素運動です。「水泳は有酸素運動じゃないの？」と思われる方も多いでしょう。その通りです。スイマーの皆さんのエンジン（心肺機能）はすでに大きいはずですが、陸上での有酸素運動には、水中では得られないメリットがあり、うまく組み合わせること、パフォーマンス向上や長く楽しく泳ぎ続けるために必要な身体を手に入れることができます。

陸上の有酸素運動のメリットは、主に次の3つです。

- ① 水中より心拍数が上がりやすいので、短時間で効果が出やすい。
- ② 陸で基礎体力を向上させることによって、練習中にガス欠になるのが遅くなる↓より正しい泳ぎや課題に取り組むことができ、質の高い練習が可能になる。
- ③ 骨密度が高くなる。運動はプールだけでなく、ほかには何もしないという生活習慣の人は、骨粗鬆症のリスクが高まる。特に女性は、閉経後にカルシウムの排出が高くなるため、注意が必要。男女ともに骨はハイインパクト（強い刺激）によって強くなる（水中ではそこまでの負荷がかかりにくい）。

日常生活の有酸素運動

●ウォーキング……トレーニングウェアに着替えて、時間を作ってウォーキングすることが理想ですが、まずは普段の歩き方に意識を向けてみましょう。

背中が丸まって、肩が前に出ていませんか？ アゴも前に出て、目線が下がっていませんか？ 普段の姿勢が悪いのに、プールに行ったときだけきれいなストリームラインを作ろうとしても、簡単にできるものではありません。大きなストライドで胸を張り、骨盤を少し前傾させ、肩甲骨を動かして腕を振ることによって脚が前に出るので、上半身と下半身が連動します。ドロインも忘れずに！

●階段……通勤やお出かけしたときにエレベーターやエスカレーターを使っているアナタ！ 今日から階段を友達にしましょう。階段は平らな場所を歩くより強度が高く、下半身の筋肉に刺激が入ります。ビルの8階まで階段を使えとは言いませんが（もちろんできたら素晴らしい！）、駅の階段ぐらいいは頑張ってみましょう。ウォーキングと同様、正しい姿勢で。

トレーニングの有酸素運動

●ランニング……スポーツの基本ともいえるランニング。全身運動で、骨に対してハイインパクトの効果を与える

ことができます。自己調整能力を高める力があり、歪んだ身体を元に戻す効果も。リズムよく走りましょう。

●自転車……ヒザや腰、関節に痛みを抱えている人にお勧めなのが自転車です。体重を支えなくていいため、関節への負担を調節することができます。ギア付きの自転車なら、重いギアにすることで下半身強化も同時に行えます。交通ルールを守って走行しましょう。

●なわとび……ジャンプはとにかく心拍数が上がりやすく、心肺機能を刺激したり、ハイインパクトの効果も絶大です。疲れてきてもリズムを揃えて、テンポよく跳べるように。跳び方をアレンジすれば、より多くの筋肉にパルスよく刺激を入れることができます。ストリームラインを意識しながら、姿勢を正しく、真上に、軸を保って跳びましょう。

スプリンターの有酸素運動

50mや100mを得意とするスプリンターの皆さんは、有酸素運動をパフォーマンスにつなげるのに、ひと工夫が必要です。スプリンターにとつて大切なポイントは「速く動かす」こと。子どものころは特に意識をしなくても、生活や遊びの中で速く動く機会が多かったはず。しかし、大人になつてからは、普段の生活で速く動くことがなかなかないものです。30歳を過ぎると、この能力が低下し始めるため、意

識的に速い動作のトレーニングが必要になってきます。たとえばランニングでも、1分ジョグ→15秒ダッシュ（全力）を繰り返したり、階段がある場所なら、ランニング→階段ダッシュの繰り返しもかなり効果的。なわとびなら、50回跳んで、10回二重跳びの繰り返し

など。きついトレーニングになります。が、乳酸がたまり、心拍数がMAXに近い状態でどれだけ速く動かし続けられるかの練習になります。苦しくなってきたら、目標タイムを思い出して続けましょう！



トライアングルメソッドをおまろい

この連載でお話しした要点のまとめです。9つの能力の大切さをもう一度思い出してください。

柔軟性

静的柔軟性 (2011年5月号)
身体づくりの中で、最初の土台になる部分。正しいストリームラインを作るための関節可動域を十分に確保するストレッチトレーニング。

動的柔軟性 (2011年6月号)
「柔らかい」と「ゆるい」は違う。静的柔軟性で確保した可動域を、動きの中で最大限使うトレーニング。大きくてスムーズな泳ぎづくりのために。

アライメント (2011年7月号)
骨格をニュートラルにすることがアライメント。生活環境の中で、歪んだ身体をリセットし、正しい姿勢を脳に再教育。効率の良い重心移動が可能に。

バランス

静的バランス (2011年8月号)
バランストレーニングの土台となる部分。飛び込み台の傾斜の上で、しっかりと止まれる能力。再現性の高い飛び込みができるように。

動的バランス (2011年9月号)
ローリングや息継ぎ、重心移動のとき、いかに軸を崩さず大きな泳ぎができるか……といったトータルのボディバランス。

筋力バランス (2011年10月号)
最後までキックがしっかり打てる（上半身×下半身）。蹴り上げと蹴り下げのバランスが良くなる（前×後）。対角線上のバランスも！

筋力

軸・安定力 (2011年11月号)
太い軸を作る筋肉を機能させ、安定感のある泳ぎを作る。効率のよい動きができるようになることで、疲れにくくなる。

瞬発力 (2011年12月号)
とにかく1本、強くパワフルに泳ぐ筋力を作り上げる。トライアングルメソッドの全ての要素を意識しながら鍛えられるかどうか最大のポイント！

持久力 (2012年1月号)
1日の練習メニューをしっかりと泳ぎきる体力。シーズン後半、レース後半での持久力。持久力向上で、質の高い練習が可能になる！