

Training 1

ヒップジョイントローテーション

Hip Joint Rotation

片足立ちの状態から、ゆっくり上半身を前傾させる。浮いている脚を伸ばしながら、頭、背中、脚、そして支えている軸足が一直線になる姿勢を保つ。

股関節や体幹を意識して姿勢をキープ。身体の軸(左右軸)の意識付けのトレーニングの一つで、プライムトレーナーを履いて行なうことで、よりバランスを取る必要があり、トレーニング効果が高まる。



Training 2

イニシャルステップ プラクティス

Initial Step Practice

肩幅よりやや広くスタンスを取り、ヒザを軽く曲げ、骨盤を立てた状態で前傾姿勢をつくる。このポジションから、斜め前(右足は右斜め前、左足は左斜め前)、斜め後ろ(右足は右斜め後ろ、左足は左斜め後ろ)の4カ所、1歩足を出し、戻す。

パワーポジションで拇指球に乗っている感覚を意識し、股関節から動き出すイメージで1歩を素早く出す。上半身は力まずに、動き出しやすい姿勢をつくる。



《左足を左斜め前に出す》

《右足を右斜め後ろに出す》

《左足を左斜め後ろに出す》



をキープしようという意識が働きます。履いているだけでバランス感覚は養えるのではないかと思います」と話す。

一般的なランニングシューズが、つま先とかかと部の高低差により自然に前に進んでいくのに対して、プライムトレーナーはその高低差がなく、つま先部分もかかと部分も28ミリ。普通のシューズに慣れていると自分自身の姿勢が後傾しているようにも感じられるという。そこから、自らの姿勢と筋力で前方へ推進することで、トレーニング効果が得られるのだ。

また、プライムトレーナーを履いてトレーニングを行なった久保田さんは、体幹へのトレーニング効果を強く実感。「プライムトレーナーを履いてトレーニングすることで、バランスディスク(不安定なクッションやボード)を用いた体幹トレーニングに近い感覚がある」と話した。

ウォーキングやランニングなどでも、正しい姿勢づくりへの効果は十分に得られるが、今回は久保田トレーナーに、バドミントン向けのトレーニングを2種類紹介してもらった。「自分が必要とする動きに対して役立つ筋肉をつくる」ファンクショナルトレーニングを行なって、実際のコート内の動きにつなげていくのが有効なのではないでしょうか」と久保田さんは提案する。

ヨネックス

『PRIME TRAINER』で“正しい姿勢”を手に入れる!

足が遅いから、コート内でもシャトルを拾えないのは仕方ない…。パワーがないからシャトルが飛ばない…。ねらったところにコントロールできない…。そんなふうに分のパフォーマンスの壁にぶつかっている選手は、今一度、“姿勢”を見直してみるべきかもしれない。正しい姿勢でプレーすることは、動きの質を高め、フットワークやラケットワークの向上、体力消耗をおさえながら、よいパフォーマンスを長く続けるなど、多くのメリットがあるという。今年8月、その正しい姿勢づくりに取り組むのに最適なトレーニングシューズがヨネックスから発売された。その『PRIME TRAINER(プライムトレーナー)』の効果的な使い方を、バドミントンの“正しい姿勢”の解説とともに、元日本代表でQOMジムの久保田雄三トレーナーに教えてもらう。



「砂浜を裸足で歩く感覚でトレーニング効果を得られる」

久保田雄三 Kubota Yuzo

くぼた・ゆうぞう／1971年、静岡県生まれ。名門・NTT東日本で実業団選手として活躍。96年と2000年に全日本総合複優勝。日本代表としてもプレーした。04年に現役を引退し、NTT東日本ではヘッドコーチ、監督を歴任。監督としては日本リーグ(現Sリーグ)男女ダブル優勝に導いた。16年に監督を退き、現在はQOM GYMのトレーナーを務める傍ら、ジュニア指導に注力。指導を行なうワイズワングジュニアは今年、発足から6年で若葉カップ女子優勝、男子ベスト4。

フットワークに課題があると、脚を鍛えれば良いと考えがちだが、動き出しを早くすることで、フットワークは改善する。そのためには、素早く動き出せる“正しい姿勢”をつくる必要がある。このように、パフォーマンスの課題は、実は姿勢によるところが多い。では、“正しい姿勢”とはどのようなものか。バドミントン元日本代表で、これまで多くのプレーヤーを指導し、現在、動きの質を高めるQOM(Quality of Motion)ジムでトレーナーを務める久保田雄三さんは、ホームポジションでの構えについて「拇指球寄りに乗り、やや前傾姿勢のように見えるが、この姿勢になっても骨盤がしっかりと立って(中立位を保っている状態)と言う。どの方向へもスムーズに動き出せる、いわゆるパワーポジションだ。

さらに、「身体の軸が安定した状態であること」も重要だという。「身体の幹となる部分から動けるようにすることで、素早く動くことができ、力をスムーズに手足に連動させることができます」。

一方、体幹が大事だと頭で理解していても、一般プレーヤーが一つひとつのプレーで、十分に意識できているかと言えば、難しいのではないだろうか。「実業団のトップ選手は身体の軸の意識はありますが、ジュニア選手や、筋力が弱い選手は、打球時に体幹が崩れたり、ヒザが内側に入って股関節が使えないということも多いです」と久保田さんは言う。そこで、トレーニングシューズ「プライムトレーナー」の出番だ。プライムトレーナーは、トレーニング用シューズとして開発。独自のソール設計は、まるで砂浜を裸足で走るような感覚で、自然に自分の力で踏み込んで前進するように誘導する。また、アウトソールの拇指球エリアに配置された凸形状の「ポジションガイドポッド」は、つま先接地の感覚を身につけることで足裏感覚を養う。



拇指球と小指球の直下2カ所に配置された「ポジションガイドポッド」。つま先で接地する足裏感覚を養う

「履くだけでバランス感覚を養える」

いち早くプライムトレーナーを使用してウォーキングを行なった久保田さんは「クッション性があり、柔らかく、砂浜の上を歩いているような感覚。バランスが取れないと、後傾したり姿勢を崩してしまいそうな感覚にもなりますから、自然に姿勢