



# 走運動の基本動作について

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
光センター長 山田 敢一

様々な競技において速く走れることや一歩目を早く動き出せることは、各自のパフォーマンスに有利に働きます。そこで、今回は「走運動」における基本動作（動きづくり）の習得について紹介します。

小学生の時期に走運動の基本動作を身に付けておくと、その後の走力向上に大きく関わってきます。YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミーでは、国際陸上競技連盟の指導教本で紹介されている下表の4つの基本動作をアカデミー生に合った方法で実践しています。身体の発育に応じてスピードが向上し続けられるようにシンプルな動作を身に付けさせ、走りに繋げています。

## 走動作習得のための Basic Exercise(動きづくり)

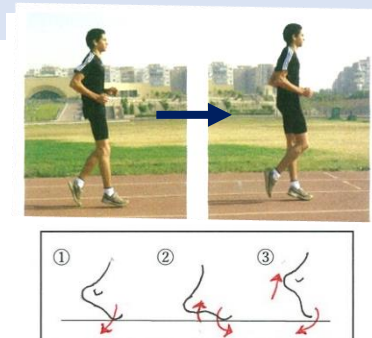
前回のコラム（第115号）で紹介した重心に乗る動作や骨盤を起こす動作を行い、地面からの反発を確認してから次の①～④に移りましょう。

### 1 足首を柔らかく使って小刻みに走る動作 (Ankling Drill)

距離：15m/回

母趾球からの着地を意識し、前へ進みます。（陸上競技でのトロツティング動作）この時、膝下だけでなく股関節から動かすようにしましょう。

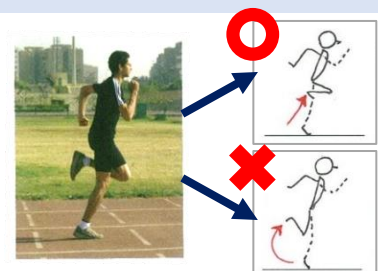
この動作は地面に足が接地した瞬間に地面を弾くことやステップ等で素早く重心移動ができるようになるために必要です。最近では良質のシューズや地面（タータン）などにより足の裏を使わなくても走ることができるようになっているため、上手くできる子どもが少ないように思います。



### 2 踵を臀部の付け根に素早く引き付ける動作 (Heel Kick-up Drill)

距離：20～30m/回

やや前傾姿勢をして、一歩目を踏み出す瞬間から引き付ける動作を行い、徐々にピッチアップをしていきます。地面を蹴った反動で脚は自然に引き付けられますが、この動作を行うことで地面に設置している反対側の脚を素早く追い越すことができます。引き付ける時は最短距離で臀部の付け根に引き付けてください。



### 3 脚の入れ替え動作 (High-Knee Drill)

距離：20～30m/回

一般的に腿上げと呼ばれますが、実際は脚を真下に振り下ろすというのが正しい動作です。子ども達には「落とし込み動作（地面に向かって大きな力で振り下ろす）」と伝え、行っています。「片脚が地面に設置してから反対脚を動かすことがないよう、空中で股関節を入れ替えるイメージ」と指示を出しています。

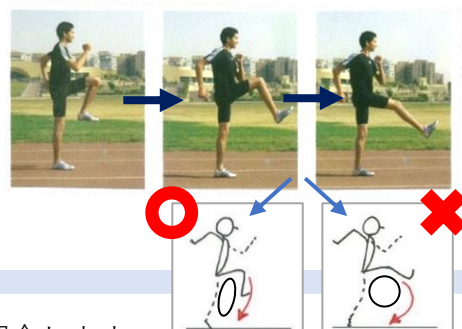


### 4 ③の動作で振り下ろし時(地面設置)に膝下から脚を振り戻す動作 (High-Knee with Extension)

距離：20～30m/回

膝の位置から真下へ振り下ろすイメージで脚を振り戻します。振り出す時は前方に円ではなく楕円を描くように振り下ろします。

小学生の場合は上記の①から③までの動きを行えば良いと思います。④の動作は上手いかなと走運動を行った場合、接地時に逆方向に力（トルク）が働き、ブレーキをかけてしまうためスピードが上がってきませんので、注意してください。



次回は走の実践（スピード向上のトレーニング）について紹介します。

参考資料：国際陸上競技連盟 Coaches and Certification System RUN! JUMP! THROW!