



走運動の実践！

～スピードアップのためのトレーニング～

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

今回は前回のコラム（走の動きづくり）に続き、走運動の実践について紹介します。

動きづくりは正しい動きを身に付ける動作で、次はこれを走りの中で活かしていくことが必要になります。ただ何本も走るだけでは面白くありませんし、飽きてしまいスピードは思ったように上がってきません。特に低学年の子ども達は、走っている時にスピードが上がっていることを実感させることが大切で、毎回工夫した走のトレーニングを行っています。

スティックやミニハードルを使ったスプリントトレーニング



スティックとミニハードル

1 ピッチアップ走 各2～3本

- 【目的】 連続して左右の脚の切り替えをし、接地する脚に重心（腰）が乗れているかを確認する。
- 【チェックポイント】 間隔（足長）を伸ばしていても、最初の50cmのイメージで行う。ただし、動きが変わった（スピードが落ちた）時点でストップし、ひとつ前の間隔に戻す。
- 【方法・図説】 ミニハードルの高さは25cmくらいで、台数は多ければ多いほど良い。



グラウンドであればラインを描いてもOK!

2 加速 → スティック(ミニハードル) → 加速

- 【目的】 スタートしてトップスピードになるまでの脚の運びや体の使い方を身に付ける。自分に合ったストライドを見つける（短くて詰まったり、大腿になって脚の切り替えし（入れ替え）が遅くならないようスピードが出ている間隔を見つける）。
- 【チェックポイント】 スティック走を開始した時にスピードが落ちていないか確認する。
- 【方法・図説】 スタートして加速し15m付近からスティックを一定間隔で6本置き、その後15m～20mスプリントを行う。



ウェーブ走

1 2 スプリント → 大腿走 → スプリント → 大腿走 の繰り返し スプリント → バウンディング → スプリント → バウンディング の繰り返し

- 【目的】 自分に合ったストライドを見つける。大腿走（バウンディング）からスプリントへ切り替えた時の身体の使い方（脚の接地や地面に力が伝えることができる感覚）を体感する。
- 【チェックポイント】 大腿走（バウンディング）からスプリントに切り替える瞬間の脚の入れ替え動作が素早く行っているか、膝から真下へ脚を振り下ろすようにして切り替えを行っているかを確認する。
- 【方法・図説】

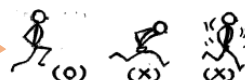
加速 20m	大腿走 10m	スプリント 15m～20m	大腿走 10m	スプリント 15m～20m	大腿走 10m	スプリント 15m～20m
加速 20m	バウンディング 10m	スプリント 15m～20m	バウンディング 10m	スプリント 15m～20m	バウンディング 10m	スプリント 15m～20m

3 腕を後ろに組んでスプリント → 開放(腕振り)してのスプリント

- 【目的】 自分に合った腕振りを捜す。
- 【チェックポイント】 スタートから全力で走り20m付近のポイントで腕振りを行う。腕振りに切り替える時は一瞬で行う。
- 【方法・図説】



注意



前傾して加速しない！上半身を揺らさない！

次回は、出足の速さと素早い加速のトレーニング方法を紹介します！