

A



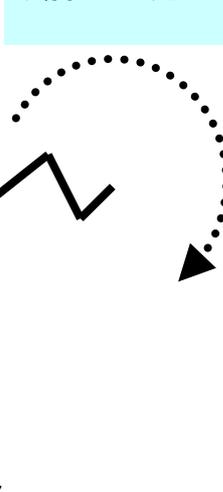
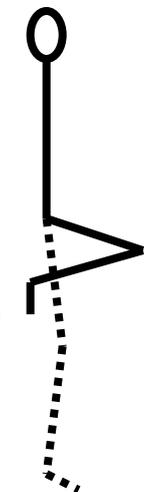
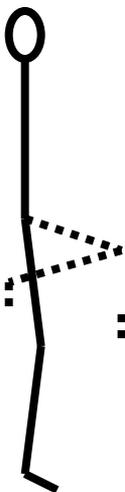
B



A'



B'



陸上入門:速く走る秘訣の一例

2007/4/16東京情報大 石井

石井的に解説します。実はいままで指導者の多くは実践して

いますが、問題は選手理解がどこまであるか？ですね

その1

まず、みなさんの走りで地面キャチの瞬間はABどちらのイメージですか？

携帯でも表示可能

<http://www.rsch.tuis.ac.jp/~ishii/070417ishii.gif>

Bの方がはるかに速く走れます、キャッチの瞬間に反対脚膝が前に出ています(軸脚を追い抜いている)

その2

Aの走りだと曲げた脚を前にもってくる時、地面接地している足先は前にあるため、ブレーキがかかりやすくなります A'

Bの走りは曲げた脚を前にもってくることで自体が後方への「けり」=推進力に変わっています B'

まずは、ここまで理解できれば大進歩です

その3

他にもいろいろ要因があります、たとえば地面キャッチする脚はわずかには曲がっていますが、ほぼ伸びている状態が力を逃がしません

また、腕振りや上半身の垂直も大事です

その4

Aの人は「脚が後ろに流れている」「ももが上がらない」「足裏が身体後ろで上を向く」「蹴ってるだけ走り」などと注意されている人です・・・そうキミかも！！

その5

Bの走りするための練習

のようにその場で「軸」を意識して立つ 空中で脚を入れ替えて反対足で立つ練習

のように脚全体が身体前により多くある状態を作るために、「前に大きく回しながら走り」

そう、いつもやってる？「ミニハードルでもも上げ意識で走る」などです、たまには25cm以上ミニハードルも有効ですね

おまけ

つまり、練習では「もも上げ」そのものを練習するのではなく、Bのイメージを作っていけば自然にもも上げが行われるわけです。必要以上に、もも上げるのを嫌うひともいますが、それでもOK、この時はBのイメージができていれば問題ないわけです

実験実践してみましょーう ぐいぐい跳ね上げら前へ進む感じ？気持ちいい走りができるはずですよ