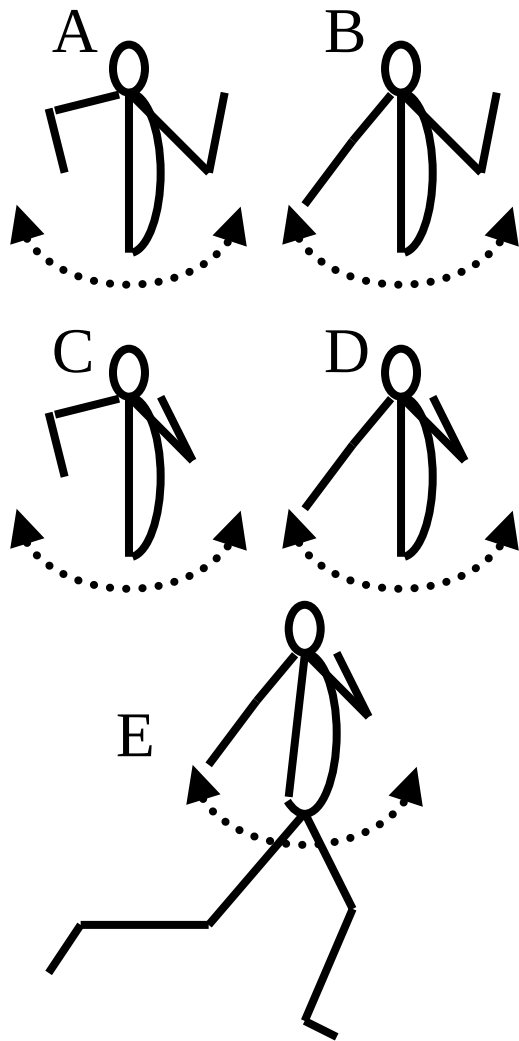




## 陸上入門:速く走る秘訣、その2

石井的解説。以下のポイントができていないと100mで0.3秒以上「遅く」なりますね。

### その1

あなたの腕振りで「後ろ側の腕」イメージは、ABどちらですか？自己イメージというより鏡やビデオ、場合によっては人に見てもらう方がいいですね。もちろんAがgoodです。

### その2

では、Bがどれくらい損か自分で実験しましょう  
その場で立ってAでなるべく素早く10回腕振りをしてみます、同様にBでも10回

Bは肘の曲げ伸ばし繰り返しかなり時間がかかりますし、タイミングとりづらいことが明白です。結果的にピッチも上がらず、ぎこちない走りになります、タイミング的に(昨日の)膝前に入る走りはできなくなります。

### その3

さらにCのような人もいます。  
これはピッチだけはなんとか維持できますが、実際の走りではタイミングとりにくく、昨日のテーマだった「脚が前に出ない」腕振りです。

### その4

上記を考えると、総合的「悪い」ダブルパンチ腕振りはD。

### その5

下半身ポイントも合わせるとEみたいな人はブレーキがかかって、ピッチも上がらず非常に損なフォームです  
軸足膝も曲がっている場合はさらに「非常に悪い走り」です……でも、ときどきEのような人みえますよね～