

陸上入門:速く走る秘訣の一例

2007/4/26 東京情報大 石井

速く走る方法3です

これも実践「しなければ」、中学生くらいなら0.3秒は遅くなります 高校生でも0.2秒くらいかな、もったいないですね

その1

走る時みなさんはABCのうちどのイメージですか？

参考:携帯でも表示可能

<http://www.rsch.tuis.ac.jp/~ishii/070426ishii.gif>

だれもわかるでしょうけど、Aが です

その2

「前傾」を勘違いしているひと、また全く無意識に間違いをやってる人がBCですね

スタートダッシュや加速段階でもないときに、前傾は不要です(実際には空気抵抗などに勝つためにわずかなだけある)

Bでは上半身だけの前傾ですが「速く走る方法1」に関連して「膝を追い抜けない走り」なのでブレーキ連続です 集団でアップ(ジョグ)しているとザクザクと音が聞こえます

その3

Cはさらに悪く、「猫背で上体のみ前傾」、Dは最悪で顔を下へ向けたままです

「軸」が無いため地面を押せません、力が抜けます 集団で走っていると足音もよく聞こえず、もぞもぞと動いていきます

その4

スタート時や助走の開始時は、前傾必要ですが、×上半身のみ

○全身を1本の棒を倒すくらいで全身を使った前傾ならよし=E

となります

あなたが友人と走るときは、「ザクザク集団」？「もぞもぞ集団」？

良いイメージは「タッタッタッ〜」「トントントン」もしくは「サッサッサッ〜」「スッスッスッ〜」てな感じですかね

歩きやジョギング、さらに何気ない走っての移動から最初に変えなければだめですよ！！

→「おーいこっち集合して」

「はーい」

ザクザク、もぞもぞ〜

