

# にしっこ 西っ子のみなさんへ 31

7月9日

体育で短距離走の学習をしているので、速く走る方法について書いてみることにします。  
速く走るための方法は主に2つあります。1つは、足の回転を速くする（ピッチを上げる）。  
2つ目は歩幅を大きくする（ストライドを広げる）です。

短距離走を得意とする人の走りを見てみると、スタートから20mぐらいのところまでで他の人に引き離しています。これは、スタートからその人の最高スピードになるまでの時間がとても短いということで、スピードの上げ方がとても上手にできるということになります。短距離走は、初めの20～30mでほぼ勝負が決まります。

スピードを短い時間で上げるためには、1つ目、意図的に足の回転を速くして走ります。では、足の回転を速くするためにはどうしたらよいかというと、手を速く動かす（振る）ことをします。足と手は連動しているので、手を速く動かせば自然に足の動きも速くなります。ただこの時、体を前に倒して（前傾にして）いないと前には進んでいきません。

体を真っすぐにして立ちます。つま先立ちをします。そのまま体を棒のようにして前に傾けていきます。そのままだと倒れてしまうので思わず足がでます。その時の傾きを維持したまま10mぐらい走ることができるとスピードがグーッと上がります。その後、体を徐々に立てていきます。

次は2つ目、歩幅の方を意識します。1歩が大きくなれば、それだけ体が前に進みます。では歩幅はどうしたら大きくなるでしょうか。まずは股関節が軟らかくないと足が大きく開きません。ストレッチや柔軟体操で足が前後にまた左右に大きく開くようにします。走る時は、少し大きく腕（ひじ）を振ります。手と足は連動しているので、手の振りが大きくなれば、足も大きく開くことになり歩幅が大きくなります。

あとは、これを力まずに行えるように練習します。手を速く振ろう、大きく振ろうと意識しすぎると力が入り過ぎて滑らかな動きができず、速くは走れません。

そして気を付けてほしいことは、腰の高さです。できれば、つま先立ちした時の腰の高さを保つことができることが理想です。

あと足首を鍛えることです。歩くとき、足首を返しつま先で地面を蹴るようにすると速く歩けるようになります。蹴りが強くなれば、推進力も大きくなりますし歩幅も広がります。みなさんも挑戦してみてください。

校長より



