

「いろいろな走りと100m」

1 速く走るには

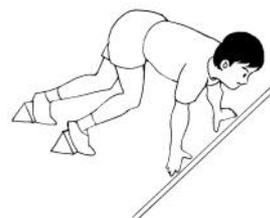
短距離走は陸上競技のみならず、すべてのスポーツに必要とされるスピードの基本として重要である。そして、疾走速度（スピード）＝ピッチ（脚を回す頻度）×ストライド（歩幅）で示すことができるように、疾走能力を高めるには、ピッチかストライドの片方か両方の要因を改良することによって高めることができる。練習では、ダッシュや速く走る練習だけを行うのではなく、時にはストライドを大きくして走ったり（ストライド走）、ピッチを速くして走ったり（ピッチ走）することや、正しいフォーム（正しい腕振り、後方に流さないキック脚のたたみと膝の上がり、そしてブレーキの少ない着地）を意識した走り（技術走：全力走ではない）ことも大切である。

2 100走の技術

100m走は、疾走速度やフォームの違いから、スタート・スタートダッシュ・中間疾走・ラストスパート（フィニッシュ）という4つの局面に分けられる。

(1) スタート（クラウチングスタート）

前傾して力強くダッシュするためには、スターティングブロックを強くけて、素早く飛び出すことが必要である。このためにクラウチングスタートが採用されている。小学生にはミドルスタート（ミディアムスタート）を勧める。（次の「スタート」の頁で詳しく述べる）



(図1：クラウチングスタート)

(2) スタートダッシュ

合図に素早く反応し、ブロックをしっかりとけて飛び出す。この際、上体は前傾姿勢を保ちながら力強く腕を特に前方に振ってキックして前進する。効果的な加速を行うためには、徐々に体を起こしていきながら、ストライドとピッチを高めていく。



(図2：スタートダッシュ)

(3) 中間疾走

フォームを崩さず、過度な緊張をなくしリラックスして走るようにする。からだはまっすぐに起こし（前傾しすぎない）腰を高く保ち、脚は後方にけり上げて流さないようにすばやくたたくで膝を上げ、その後、足をすばやくからだの真下に（ひっかくように）着地させるようにして全速疾走する。この際、腕は振りおろしを強調して振るようになるとよい。（図3）



(図3：中間疾走)

(4) ラストパート (スピード低下の防止)

どんな選手でもゴール前では生理的な疲労からフォームが崩れ、速度やピッチが低下する。速度の低下は、主にピッチの低下が原因である。そこで、ストライドを犠牲にして(短くして)でも、もう一度速いピッチに戻す努力が必要になる。ピッチの低下は、腕を意識的に振って補うようにすることが必要である。「強く振る」ことを意識しすぎると、からだ緊張してしまうおそれもあるので、「速いリズム」でピッチを上げることが意識させると良い。

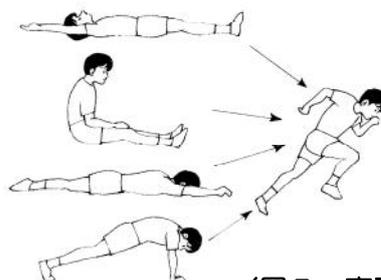


(図4：中間疾走動作ポイント)

3 100mの練習

(1) スタートダッシュ練習

さまざまな姿勢から20～30mのダッシュ競走を行う。動きつくりとダッシュ力の強化を図る。(変形ダッシュ)
(図5)



(図5：変形ダッシュ)

(2) 中間疾走練習

① ピッチ走・ストライド走

ピッチとストライドの一方を強調して走る練習であり、走りの改善を図ることをねらう。

できるだけ脚を速く動かして

走る(ストライドは狭くなる)のがピッチ走であり、できるだけ大股で走る(脚の動きは遅くなる)のがストライド走である。行う助けとして、ラインを引き、それに合わせて走る方法もある。(図6)ピッチ走では、通常のストライドよりも10～15cm狭めたラインを、ストライド走では、逆に10～15cm広げたラインを引き、それを踏んで走るようにする。ラインのひき方を工夫し、ピッチ走からダッシュ(図7)、ピッチ走とストライド走の組み合わせ、ダッシュからピッチ走などいろいろなバリエーションを考える。

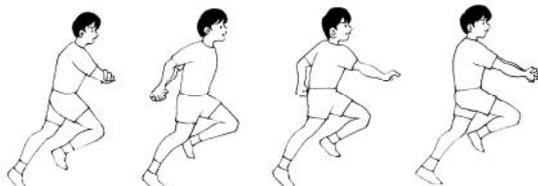


(図6：ライン踏み走)



(図7：腕振り制限走でも使えるライン踏み走のバリエーション)

② 腕振り制限走



①前腕組み走②後ろ手握り走③片手前方突き出し走④両手突き出し走

正しく、力強い、腕振りによる正しい走りを身に付ける練習。図7と同じ場で腕振りを制限してダッシュし、ラインを越えたら本来の腕振りでダッシュする。

(図8)

③ 快調走

全力よりもややリラックスして走る。100mの技術で述べた正しいフォームを意識させて60～100mの距離を気持ちの良いスピードで走る。(全力の80%)

④ 全速走

快調走と意識することは同じだが、さらにスピードを上げた疾走練習(全力の90%)を行う。リラックスした正しいフォームで、スピードが出せる走りを目指す。

⑤ 8秒間走

一定の時間内でどれだけ距離を走れるか競う。バリエーションとして、3秒間や5秒間で行うのもおもしろい。普段の練習とは違った目標の持たせ方で楽しむことができる。

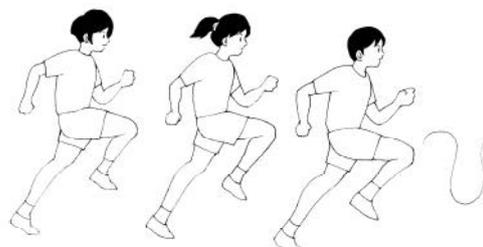
(3) スタートの練習

次の「スタート」の頁で詳しく述べる。

4 いろいろな走り

(1) 動きづくりジョギング

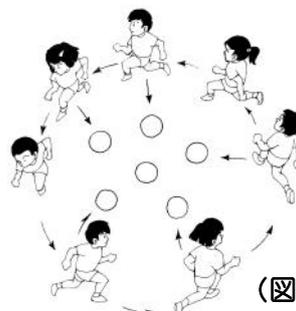
いろいろな動きを入れながらのジョギング。ウォーミングアップを兼ねて行っても良い。3～5人ひと組で縦列に並び、先頭の人とする動きを後ろの人はまねをしながらジョギングしていく。(図9)



(図9：動きづくりジョギング)

(2) リング取り

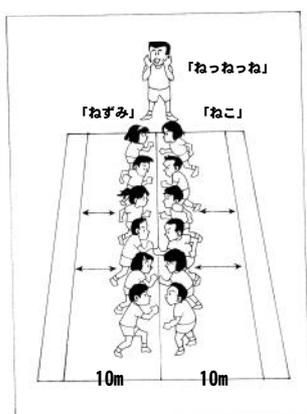
直径10mの円の中に数個のリングを入れ、音楽に合わせてリングの外側を走りながら、音楽の止まった瞬間にリングめがけて一目散にダッシュします。リングの中に入った人が次も走る権利を得る。椅子取りゲームの要領で、最後は2人でひとつのリングを争う。(図10)



(図10：リング取り)

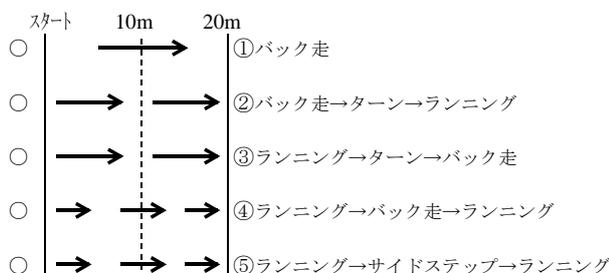
(3) ねことねずみ

(図11)



(4) 変化を持たせたランニング

(図12)



※ 慣れてきたらダッシュで行うとよい。