

短距離が
いつもより
速くなる
ためには

研究の動機

新記録を出したいから

研究方法

自分のためなところを調べる

1回目

〈タイム〉

15, 56

〈実際に走ってみてダメだったこと〉

足の回転が遅い

足の回転が遅い

足の回転数

ピッチ

足の速い人はストライドをうまく使っている人と言われている。だがうまくピッチも使うことでより速くなる。なのでピッチも関係している。

歩数について

歩数



ストライド

- ・足の速い人はストライドが大きい。

ピッチも関係

〈ピッチを保ったままストライドを広げるため〉

短い接地時間でよりはずめる硬いバネにたえる腕などの振込み動作を素早く使えること

〈ストライドを広げるための方法〉

硬いバネを生かす意識の例として、「接地の瞬間に4の字を作る。」が挙げられる。



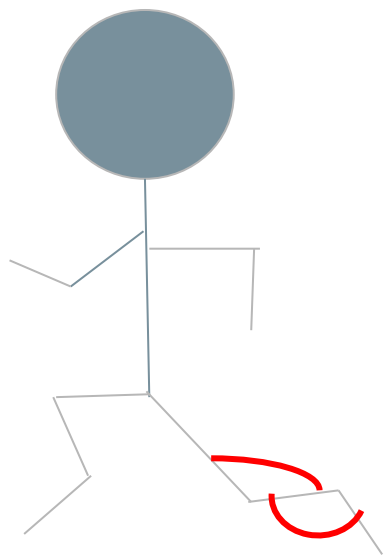
4文字になるまでは接地の中盤から後半。

ストライドの広げるための視点

ストライドの大きい人の特徴について

「足首が返らない」「膝を引き出すタイミングが早い」
ことが挙げられている。接地中に足首

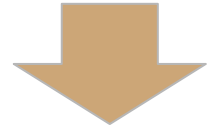
がグニャッと曲がり切ってしまうと、蹴り出しのときの
足首が大きく伸び切るような動作になる。



足首やこしは伸ばすよ
うに使わない！

ピッチを上げるための視点

筋肉で大きな力を発揮できるようになる。



高いピッチで走れるようなトレーニング

おすすめ

坂道ダッシュ

いろいろな練習法

ホームが崩れている人におすすめ！

- ・カラーコーンまで片足何歩

前方姿勢ができていない人におすすめ！

- ・手に棒をのせて前方姿勢で歩く

2回目

〈タイム〉

15, 31

〈自分の走りを見て〉

ピッチとストライドができていた

まとめ

この研究をやってタイムを少しでも速くするためには、**ピッチとストライドをうまく使うことが大切！**基本ではホームを意識し、最初の方は、前方姿勢で走るとよりタイムが伸びる。

感想、今後の課題

私は研究をしてピッチやストライドの大切さを知りました。自分のできていないところを詳しくしり、実際にやってみたりしました。今後の課題はまだまだまだたくさんあると思います。私はその課題を見つけ挑戦していきたいです。

参考文献

<https://sprint-condition.info/category1/entry313.html#title8>