

3000m記録計測会 併設講習会資料

軽部 智（練馬OLC）

はじめに

○練習で大切なこと

- ・継続可能な練習をすること
怪我をしない、一時のテンションに左右されないなど
- ・目的に合った練習をすること

動きヘアプローチしたり練習内容を変えたりすると怪我のリスクは増す = 新しい何かを取り入れる場合は慎重に

講習会内容

私が普段行っているウォーミングアップを紹介し、ランニングフォーム等についての解説を加えます。

ただし、私は特段動きが良いわけでもありませんし、ランニングフォームとは体格・身体能力に大きく左右されるため全員に当てはまる最適な形があるわけでもありません。感覚的な部分が多く、「考えるヒント」にはなると思いますが、「答え」にはなりません。

基本的なフォームに対する考え方

身体が発揮できる力を効率的に走速度に繋げる = 良いフォーム
個体差はあるが、望ましいとされる形は存在する

例 1. 腰の位置に個体差はあるが、腰が落ちすぎている人に速い人はいない

例 2. 足の運びに個体差はあるが、足を後ろで回しすぎている人（足が前に出ない、後ろに流れる）に速い人はいない

フォームと身体能力は切り離せず、身体能力の向上無しに良いフォームだけを得することはできないor無意味な場合がある

動きづくりとは

ランニングフォームの中から一部を切り取って強調して行うドリルなどのこと。

自分の身体の動きの改善を図ったり、身体操作に対する感覚の向上を目指したり、ランニング中に重要な身体の部分へ刺激をいれたりする。

自分の動きが分かるようになると、jog等でも動きを変えながら色々摸索することができ、練習効果も少し増す…ような気がしているが気のせいかもしれない。

姿勢

背筋が伸びた基本姿勢

歩き

接地と乗り込みを意識した歩き

三歩でリズムを付けた歩き

歩きから走りに近づけていく

股関節を動かすリズム系のドリル

股関節を動かす + アキレス腱の伸張反射を使う

肩を回すドリル

肩を動かす + 足の運びを意識する

Jog

どこかのタイミングでjogを行い、心拍数を上げておく

その場ジャンプ

体重を素早く受け止めて跳ね返す

片足を跳ね上げる系のジャンプ

体重を素早く処理する

スキップ

ジャンプの動きをより前方向へ変える

高速スキップ

さらに前方向への意識を強くする

3歩でリズムを付けた流し

足の回転を意識する

膝を伸ばして走る

大きな筋肉を使う意識

流し

300m流し

レースペース（感覚）で走り心拍数を上げる