



速く走るにはどうしたらいい?

突然ですが、お子さんに「もっと速く走れるようになりたい!」と言われたことはありませんか。 足を速くするためには、具体的にどのようにアドバイスしたらよいのでしょうか? 速くするためには、様々な方法がありますが、一つの手段として"走る時のフォームを直す"ことが挙げられます。 フォームをよくすることで、進む方向へ正しく体重移動をすることができ、体のブレが抑えられるので効率よく走行できるのです。

今回は走るフォームを変えるポイント、姿勢、目線、腕の振り、足に着目してご紹介します。



姿勢

良い姿勢 ^{学校などで習う} "気をつけの姿勢"



両足の幅は肩幅ぐらい開き、 足先はまっすぐ前を向ける。



頭から踵までまっすぐで、 肩の力を抜いた状態。



胸が空を向くほど 張りすぎる。 腰が反る



背中が丸くなる。

目線

目線は、自転車でいうとハンドルの役割になります。 キョロキョロせず、ゴールの方だけ見るようにしましょう。





腕は、肩を中心として、肘を前と後ろに振りましょう。

肘が前の時



肘が後ろの時







肘が前の時



₩

肘が後ろの時



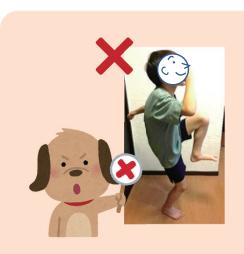
肘だけを曲げたり伸ばしたりしない



足

できる限り、足を地面に接している時間を減らすことがポイント。 速く地面から足を離すように、足裏全体をベタベタ着くのではなく、 膝を高く上にあげ、つま先で走ってみましょう。





膝を挙げようとしすぎて 腰や背中が丸まらないよう注意しましょう。

走る時のフォームを見直すだけでも、しっかりと地面に力を伝えることができ、加速することができると思います。 ぜひ、お子さんと一緒に走るフォームを改善し、足が速くなったことを実感してみてください。

2022年8月 理学療法士