

第3回教育・育成プログラム	
基礎体力向上に係るプログラム	
第1回 基本動作を支える体づくり 基礎編 ～速く走る～	
担当	杉田 正明先生
日時	平成29年3月11日(土)9時～10時20分
会場	三重県立朝明高等学校 視聴覚教室・グラウンド



①「アスリートは、フィールドの中だけでは育たない」

アスリートに必要な能力として、競技種目ごとに必要とされる知識・技能・精神力などの専門能力だけでなく、筋力・瞬発力・持久力などの身体的能力、オープンマインド・コミュニケーションスキル・コンセプトチュアルスキルなどの教養能力が必要であることを理解しました。



②ウサイン・ボルト(ジャマイカ)の走りから学ぶ

ウサイン・ボルトが2009年の世界選手権で100mで9秒58の世界記録を出した映像を分析し、スタートしてからの頭の位置について、最初のスピードを生かすため視線は地面を向いていること、また股関節の開きが大きいため、大きなパワーを生み出していることを学びました。



③大腰筋について知る

大腰筋とは、背中・骨盤・太ももをつなぐ筋肉であり、足を前に引きつける時に、非常に重要な筋肉であること、また、大腰筋を鍛えることにより、早く安定した走りができることを知りました。また、スプリンターの大腰筋の横断面積と100mの疾走速度に関するグラフを見て、大腰筋の横断面積が大きいほど100mの速度が速いことがわかりました。

さらに、30cmの台から降りた後、高く跳ぶRDJ30の映像を見て、接地時間を短くして高く跳ぶことにより、大きなパワーを生み出すことがわかりました。



④早く走るためには？

まとめとして、早く走るためには、股関節を大きく動かすこと、体の真下でしっかりと着地することを確認しました。また、短い接地時間で大きなパワーを地面に伝えることができる動きの感覚や、望ましい筋群を使えるような柔軟性と正しい動きの感覚を身につけることが必要なことを学びました。



⑤トレーニング

大腰筋を鍛えるトレーニングとしてもも上げを行いました。大腰筋を鍛えるために、ゆっくり行うこと、ひざを胸に近づけて1秒間静止すること、つま先も上げることが大切なことを理解しました。また、壁を使ってでもできるので、1日に左右50回ずつ行うことを目標としました。

また、股関節を大きく動かすためのトレーニングとして、ハードルまたぎも行いました。