

# 女子選手のスプリント

1

## 100mの記録・主な実績と身体の様子

中1	13"83?	県大会予選落ち	駅伝で膝痛(1週間)
中2	12"78	県大会入賞	すでに体重50%を超える 身長はこらへんでストップ(157cm)
中3	12"50	全中出場	腰痛(県選抜前に1週間)
高1	12"32	IH出場(リレー)	肉離れ(7月)、筋膜炎(8月~10月)
高2	12"10	IH準決勝落ち	筋膜炎(5月、9月~10月)
高3	11"97	IH4位	鷲足炎(9月)
大1	12"03	関東IC準決勝落ち	体重5%増加
大2	12"07	関東・日本IC選考落ち、400mへの転向を勧められる。	シンスプリント(1月末~3月)リハビリがてら減量
大3	11"93	日本IC7位	腰痛(10月)
大4	11"95	関東IC優勝	梨状筋症候群(5月~10月)
院1	12"02	小田記念予選	腰痛(8月)
院2	12"16	県選手権3位	

・・・よく怪我をしていました。

2

## 本日お話しすること

### 1. マイナス面から得たこと

- ① 身体のマイナス面から
- ② 怪我から

### 2. 指導者との関係

3

### 1. マイナス面から得たこと

- ① 身体のマイナス面から
- ② 怪我から

### 2. 指導者との関係

4

## 周囲と比べて低身長



ストライド<ピッチの意識

5

## ピッチを「高める」ために

- ・階段走
- ・倒れ込んで刻む練習
- ・ツーステップの切り替え
- ・フレキハードル
- ・自転車の回転数高めに登校(危険)
- ・PowerMaxで軽い負荷でのペダリング など

日々の活動  
↓  
ピッチのために

6

## ピッチを「維持」するために

- ・坂ダッシュでの後半の再加速(up-flat-up)
- ・後半にマークを置き、捌くイメージでマーク走
- ・35m往復走で加速の繰り返し(10秒rest)
- ・150mでバトンゾーンあたりのマーク走
- ・腿上げ30秒で1秒に5回(5ヘルツ)を意識
- ・PowerMaxで30秒ペダリング+10秒rest(負荷:2kpくらい)

7

## 1. マイナス面から得たこと

- ① 身体のマイナス面から
- ② 怪我から

## 2. 指導者との関係

8

## 変化のきっかけとなる怪我

走感覚の変化

中学3年:腰痛  
 中学3年:下腿の攣り  
 高校1年:肉離れ  
 高校2年:筋膜炎  
 大学2年:シンスプリント

9

## 中学3年:腰痛

顧問の先生

「なんで腰痛になったか考えたんだけど・・・」

不調にも理由があるんだ！  
 ...何にでも原因があるってことだ！

10

## 中学3年:下腿の攣り

「もう攣りたくない！」

今まで足部で蹴る走りを意識していた

下腿を使わなければ攣らないのでは!?

足部で蹴る走りから、股関節周りから動かす走りへ

股関節



11

## 高校1年:肉離れ

県選手権の決勝前に肉離れ

ハムストリングスの筋力が足りない

ハムストリングス強化

走れないついでに、ひたすら体幹トレーニング

筋力

12

## 高校1年:肉離れ

怪我の原因を潰しただけのつもりが、  
自己ベスト更新

怪我の原因＝伸び代！？

13

## 高校2年:筋膜炎

高いスピードで走る度に痛む(ベスト出すと痛い)

↓  
かんでいることが問題

↓  
どうしたらかまないか(笑って走ってみたり・・・)

↓  
接地時の脚と腕のタイミングを合わせ、スピードに乗るイメージ

カミ

14

## 大学2年:シンスプリント

冬季練習中に痛む

↓  
接地時の身体のブレが大きい・アーチが落ちている

↓  
臀部や体幹の補強や、バランス感覚を磨く。  
接地時の骨盤の傾きを意識し始める

中3冬季以来、避けていた  
「下腿を使う走り」を再認識

15

## 接地を安定させるためのトレーニング

片脚キャッチボール

スライドランジ

臀部のトレーニング(アウフバウ)

体幹トレーニング(スタビ)

足底の安定(タオルギャザー)

足首チューブ

まずは  
ブレを  
確認！

16

## 現在の中学生

- ・カーボン製のスパイク →接地がぶれやすい選手の受傷
- ・股関節の大きな動き →接地時のぶれによる肉離れや腰痛

接地のぶれを少なくしておくことが、今後の傷害防止につながる。

17

## 1. マイナス面から得たこと

- ①身体のマイナス面から
- ②怪我から

## 2. 指導者との関係

18

## 中学生時代

- ・「今」でなく、「先」を重視
- ・ドリルを徹底
- ・基本的に男子と組んで走るよう指示
- ・素直に聞いてたら記録が伸びた

・常に出力高め、緊張感のある練習  
 ・基本的な動きの習得  
 ・「相談」より「指示を仰ぐ」

19

## 高校生時代

- ・とにかく会話をしてもらった
- ・毎日の練習日誌のコメント
- ・「リラックスー！」
- ・怪我の間も頻繁に状態確認

・常に寄り添ってくれていた  
 ・一番の「相談相手」

20

## 大学生時代

「言葉を覚えた方が良い」

「一度鏡に話してまとめてから来い」

「走りの相談するときは動画を持って、自分の考えを持って」

「しっかり、頑張る、とは？」

・自分から、求め・調べ・考えてから  
「相談」

21

## 退部後・・・

記録の低迷・怪我

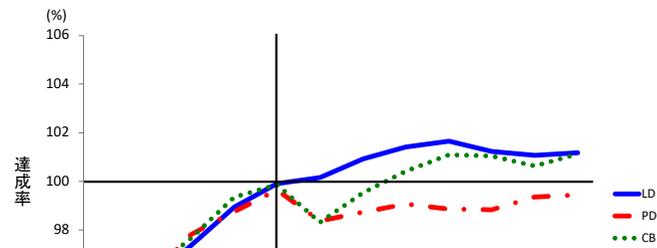


- ・メニューや走り方の知識
- ・自身を追い込める精神力
- ・自身を俯瞰的に見る能力

意思が弱い？知らず知らずのうちに質が落ちていた？メニューはこれで合ってる？SDなどで緊張感が出ていない？

22

## パフォーマンス変動分類

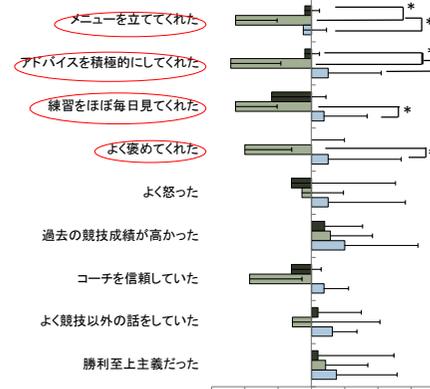


- ・ 晩期発達タイプ (Late-mature Development: 以下LD)
- ・ 早期発達タイプ (Post-mature Development: 以下PD)
- ・ 再起タイプ (Come Back: 以下CB)

23

## コーチとの関係

コーチについて(女子)

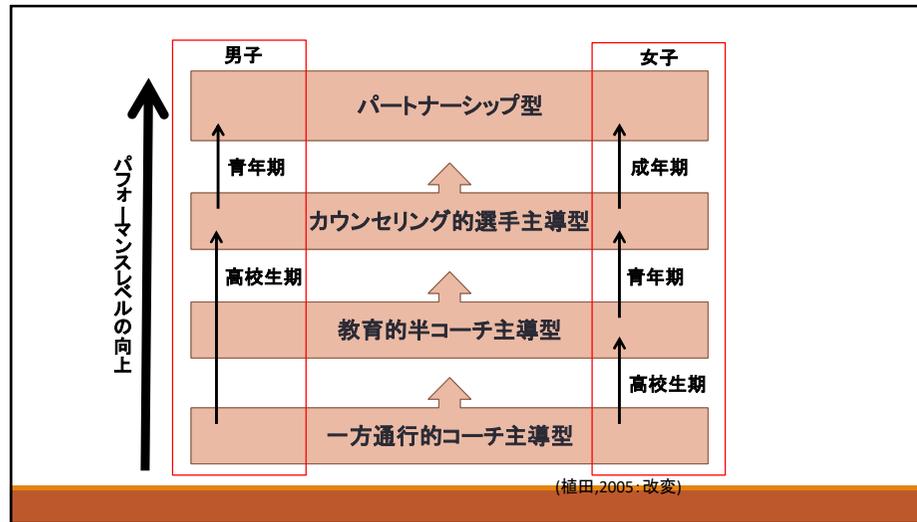


早期発達タイプの選手は、  
高校生期から青年期にかけて  
コーチからの働きかけが大きく減少

↓  
青年期での  
パフォーマンスの  
停滞・低下

\*:p<0.05

24



25



26

## 選手が今後も伸びていくために

- ・自分の弱み・強みの中にある可能性を見つけ出す
- ・土台となる体づくりをする
- ・自分の考えを発信できるようになる

選手に寄り添い、選手と語り合い、選手を認める。  
一緒に考え、戦ってくれる指導者

27