

「中学から高校につなげる・高校でさらに伸ばす！スプリント編」

担当：加藤・土屋・松野・渡邊

はじめに

スプリント能力を伸ばすには最大疾走速度の向上が何よりも大切だと考えています。また、最大疾走速度に到達するまでには必ず加速局面を経て到達することから、どのようにして加速し続けていくのが鍵になると考えています。

その為に重要なことは「いかに地面に大きな力を伝えられるか」であると考えています。効率よく地面に力を加え、その反力を推進力に変えていくことが大切です。指導のポイントとして、3つのテーマに絞って解説します。

スプリントのS（支える）N（伸ばす）S（スイングする）

姿勢（支える）

加速するためには、地面に大きな力を加え、その反力を活かし、身体を支えながら水平方向に重心を移動させる必要があります。何よりも、まずは地面に大きな力を伝えられる姿勢を身につけることが大切だと考えます。

①立位姿勢

- ・中足部から前足部にかけて足裏前 50%で接地するイメージを持つ。(図1)
- ・つま先接地やつま先重心（前 25%）、かかと重心（後ろ 50%）はエラー。

★足裏の重心の乗せ方

★立位の姿勢で確認（図2・図3）

- ・アンクルジャンプ、リバウンドジャンプ・ひねり

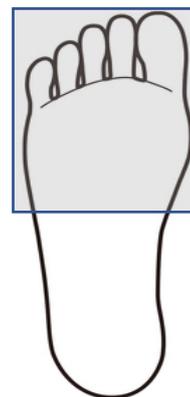


図1

②片脚姿勢

★ハイニーの姿勢で確認（図4・図5）

※大きい動きを意識する。



Cat&Dog①



Cat&Dog②



骨盤 walk

③骨盤の動かし方

- ・ドリル①・②（Cat&Dog+回旋）
- ・ドリル③（骨盤 walk）
- ・ドリル④（骨盤挙上&下制）
- ・ドリル⑤（骨盤挙上&回旋）



④-1



④-2



⑤-1



⑤-2



図2



図3

(立位/正面・図2)

- 正しい股関節の位置を知る。
 - ・大腿骨の大転子から内側やや上方向に指をずらし脚の付け根（鼠径部）と交わる辺りに股関節がある。
 - ・股関節の位置の真下に両足の中心を置く。

(立位/側面・図3)

- 足裏前50%に重心を乗せ、前傾姿勢を作る。
 - ・前傾姿勢を取るときに腰から折らない。



図4

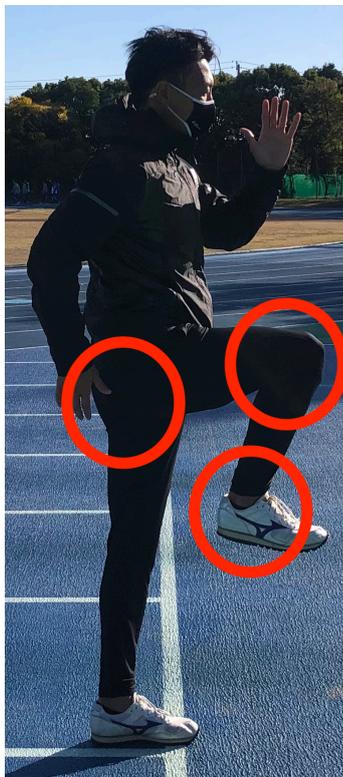


図5

(片脚姿勢①・図4)

- ・遊脚のくるぶしが支持脚と重なるまで膝を閉め、股関節・膝、くるぶしで三角形を作る。
- ・くるぶしを通す目安は、膝の内側を通す。
- ・常にアングルロックする。

(片脚姿勢②・図5)

- ・遊脚の膝が最大の高さになる時には膝は自然と開く。
- ・支持脚の中殿筋を働かせる為に遊脚側の骨盤を挙上、前方回旋させる。支持脚の殿部が見えるように。

- ・支持脚の殿部（内側）が見えるように

④骨盤で地面を押さえる意識を持つ。

★片脚支持ドリル



図6

(片脚支持ドリル・図6)

・支持脚側の腕を、肩甲骨から真上に引っ張り上げると同時に支持脚側の骨盤を下制し、地面に力を加える。

・遊脚側の腕を真下に向かって下げると同時に、遊脚側の骨盤を挙上させ、支持脚の中殿筋を使えるようにサポートする。

・支持脚の膝を無理に伸ばしきるイメージは無くても良い。

・遊脚の膝は 90°以上は開かないようにする。

☆この動作が walk でできたら、入れ替えドリルを行う。



片脚支持 Drill①



片脚支持 Drill②

⑤支えるドリル

★壁ドリル①・② 動画1・2

★High Knee Drill① (三角形を意識して真下に振り下ろす) (0.5 足分)

★High Knee Drill② (乗り込み意識で、空中で入れ替える) (1 足分)

★Sprint tube (離地からの脚の軌道を意識する) [動画1](#)

★Single High Knee Drill (タイミング、接地感覚) [動画1](#)



Wall Drill①



Wall Drill②



High knee Drill①



High knee Drill②



Sprint Tube



Single High Knee Drill

伸ばす（股関節伸展・屈曲）

1次加速局面、2次加速局面において大きな力を地面に伝えるためには、股関節を伸展させる意識と同時に、中殿筋等の殿部やハムストリングスなどのアクセル筋をつかって重心を前に移動させる感覚が大切だと考えます。

①正しい股関節伸展動作を習得させ、同時に中殿筋を意識する。

★両膝立ち（図7・図8）

★パワーポジションから、股関節伸展動作（図9・図10）

(両膝立ちスクワット)

- ・骨盤を前傾させ、股関節を屈曲させる
→股関節を伸展させ、骨盤をフラットにする。
- ・股関節が伸展するタイミングで、中殿筋に力をいれる。



図7



図8



(パワーポジションからの股関節伸展動作)

- ・股関節を屈曲させ、足裏で地面をしっかりと押せるポジションを作る。
→そこから一気に股関節を伸展させ、地面を押すタイミングで中殿筋に力をいれる。



図9



図10



★その場、連続スクワット

★スクワットジャンプ

・シングルスクワットジャンプ

★負荷を用いたスクワット（ダイナマックス・ワイド・片足）



★ダイナマックス投げ（真上・フロント・スプリントスロー）

(スプリントスロー)



- ・スタート姿勢で静止し、そこから股関節伸展を意識して、地面をpushした反動でメディシンボールを斜め上前に投げる。
- ・この時も支持脚側のお尻が見えるように骨盤も動かす。
- ・遊脚の膝が開きすぎないように意識する。



②スプリントプッシュウォークで股関節伸展動作を意識する。

(Sprint Push Walk)

- ・地面をプッシュするタイミングで股関節伸展を意識して歩く。
- ・骨盤の挙上および回旋を意識して行う。
- ・殿部で地面をpushイメージを持つ。



スイングする

最大疾走局面においては脚全体のスイング角速度を高める必要がある。また、疾走動作は循環運動であるため遊脚・支持脚共に股関節を中心として、スイング動作を意識した動きを習得し、タイミングを合わせる必要があると考えます。

①股関節伸展と遊脚のスイングを合わせる。

★ランジドリル（股関節伸展と遊脚のタイミングを合わせる）



②股関節伸展とスイング動作を意識し、重心を移動させる。

★バウンディング（図 11）

★スプリントバウンディング



（バウンディング）

- ・地面をプッシュするタイミングで股関節伸展を意識する。
- ・遊脚および支持脚ともにスイング動作を意識して行う。その際、支持脚の膝は伸ばしきる意識は持たない。
- ・遊脚の膝は最大高までは 90°をキープする。
- ・支持脚のお尻がスイング後、遊脚側から見えるように骨盤を動かす。

（図 11）

（スプリントバウンディング）

- ・股関節伸展とスイング動作を意識して行う。
- ・重心の上下動を無くし、上方向ではなく前方に重心を運ぶ意識で行う。
- ・支持脚のスイング時、膝伸展をしないように意識する。



その他のスプリントトレーニング

① タイミングドリル

- ・ 接地のタイミングと腕振りのタイミングを合わせる。



Sprint Walk



Catch Drill

② スプリンターズジャンプ

- ・ 腕とスイングの意識を合わせる。



Sprinters Jump

③ キャッチ走（マーク走）



- ・ 一歩一歩接地と腕振りのタイミングを合わせるように意識する。
- ・ 意識することは、どのマーク間隔でも股関節から大きく動かす意識で走れる。（小さい動作にならないように）
- ・ 同じ間隔でも、スピードを上げればピッチ練習、同じスピードでマーク間隔を広げればストライド練習にもなる。
- ・ はじめは狭めから行うのがオススメ

練習例)

☆ピッチ練習

加速 10m+マーク 20 個（最初の 10 個はスピードコントロール、徐々にスピードアップ）

※同じストライド、同じスプリントフォームでスピードを上げればピッチが上がることになる。（支持時間の短縮および滞空時間の減少）

☆ストライド練習

加速 10m+マーク 20 個（後半 10 個のマークを前半 10 個よりも 10cm~20cm 伸ばす）

※同じスピード、同じスプリントフォームを意識して走ることで、後半はストライドを伸ばすことにつながる。この時、ブレーキ動作が大きくならないように気をつけること。

コアドリル（磐田北高校導入トレーニング）

（目的）

スプリントトレーニングに入る前に、股関節・肩甲骨等の可動域の拡大、及び殿筋や腹筋などスプリントに必要な筋に刺激を入れる。

1	Dog & Cat	上下 5 回/回旋左右 5 回
2	体幹回し	左右 5 回
3	胸骨ストレッチ	左右 5 回
4	股関節回し	左右前後 5 回
5	ヒップリフト	左右 5 回
6	マウンテンクライマー	20 回
7	股関節前後開脚	20 回
8	仰向け伸脚上下	左右 10 回
9	シングルレッグヒップリフト	左右 5 回
10	（腹筋）膝 90°&膝伸ばし&バタバタ	20 回、10 回、20 回
11	（両膝立ち）肩甲骨上下&4 方向	10 回、5 回
12	（両膝立ち）股関節伸展	5 回
13	（両膝立ち）大腿四頭筋ストレッチ	5 回
14	（骨盤）骨盤 walk（長座）	前 10、後ろ 10
15	（骨盤）骨盤上げ	左右 10 回
16	（骨盤）骨盤前後	左右 10 回

動画 QR



ムービングストレッチ（磐田北高校導入トレーニング）

（目的）

ダイナミックストレッチを主として、メイントレーニングに向けて筋温を上げることと、可動域の拡大、スプリントに必要な筋力強化と動作確認。鍛錬期ということで、少し負荷を高めにしています。

1	速歩 30m+jog20m ※骨盤を大きく動かし地面を押して歩く
2	かがみトゥータッチ 10m+ニーハグランジ 10m+振り子ランジ 10m+jog20m
3	ヒールカール walk10m+ヒールカール（速く） 20m+jog20m
4	ワームアクション 10m+スパイダーウォーク 20m+jog20m
5	オーバートゥータッチ 20m+jog30m
6	支持脚ドリル 20m+支持脚ドリル入れ替え 10m+jog20m
7	その場スクワット 10回+スクワットジャンプ 20m+jog20m
8	片足スクワットジャンプ右 10m+左 10m+Run30m
9	股関節伸展 walk 20m+Run30m（set スタート）
10	バウンディング 20m+Run30m（set スタート）
11	スプリントバウンディング 20m+Run30m（set スタート）
12	シングルスプリントランジ左右5回+Run50m（set スタート）
13	ランジ入れ替えジャン 10回+Run50m（set スタート）

動画 QR



※ムービングストレッチ①の速歩 30m が動画には入っていません。