

正しい走り方

2020年

Ver.1

室蘭市陸上競技少年団 代表 加藤 信一

1. 参考文献

私が正しい走り方とは何かを追い求めていろいろな本を読みましたが、なるほどと納得できたのは、下記の2冊です。この2冊の本から引用し、正しい走り方についてまとめてみました。

- ① ポンピュン走法 DVDブック マキノ出版
川本 和久 著(福島大学 陸上競技部監督)
- ② 最強の走り方 徳間書店
秋本 真吾 著(スプリント コーチ)



2. 走る力は3つ

① 筋肉の力

足の前と後ろの筋肉を使って体を前に移動させる力です。スタート時の速度が遅い場面では有効ですが、速度が速くなると足が速さについていけなくなるのが欠点です。

サッカー・野球の選手の8割以上は、この筋肉だけの力で走っているそうです。

② アキレス腱と地面からの反発の力

体を1本の足で2m以上もジャンプさせる走り高跳び。走り高跳びはバレーボールのアタックのように膝を深く曲げ、ジャンプをしません。つまり、筋肉を使ってジャンプしていないということなのです。

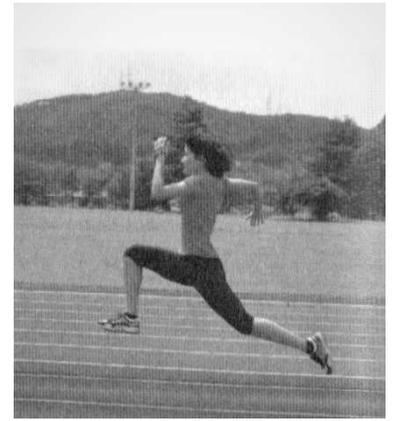
それでは何の力を使っているかという、1つはアキレス腱の力です。縄跳びで跳ぶときにいちいちヒザを曲げては跳びません。アキレス腱のゴムひものような動きで跳ぶのです。接地時間が短いのが特徴です。カモシカが軽快に走る様子が思い出されます。ライオンなどは筋肉の力で走るのでスタートの力はすごいのですが、すぐに疲れてしまいます。アキレス腱の力が使えると疲れないので長い距離でも速い速度で走ることができます。

もう1つ、地面からの反発があります。バトンを地面に立てて落とすとききれいにポンと跳ね上がります。これは地面からの反発の力をもらったからです。ですから、足を高い位置から地面にたたきつけると、体はバトンのようにポンと浮き上がります。このとき、体はバトンのように一直線にしなければなりません。特にヒザ、腰を曲げてしまうとそこがクッションとなり、地面の反発が吸収され、体が浮き上がってきません。

③脚のスウィングする力

その場跳びをする場合、両手を大きくスウィングさせると、長い距離を跳ぶことができます。同じようにヒザを前方へ勢いよく振り出すと前方に体が大きく移動することになります。（図1）

正しい走り方とは、上記の3つの力を上手にミックスさせることです。そうすると、疲れにくく、体に負担も少ないのでけがをしにくい走り方となります。



（図1）

3. 間違った走り方

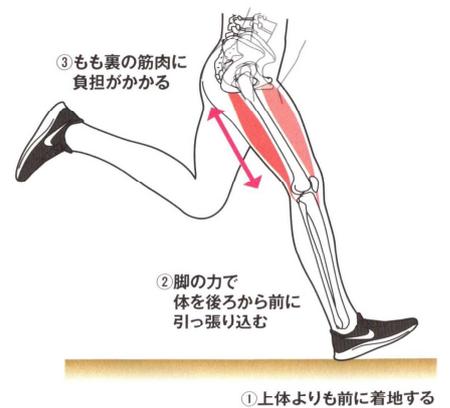
筋肉の力だけで走る

野球選手、サッカー選手に多いのがこのタイプです。筋肉の力だけで走るため、筋肉にかかる負担が大きく肉離れの原因になることが多いです。

また、スピードを出そうと力強く後方に蹴ると図3のように脚が大きく後ろに流れてしまいます。後ろに流れた脚、この重い脚を前に持ってくることは大変です。いちいち後ろに流れた脚を前に運ばなければならない走りをするため、ピッチの早い走りができなくなってしまいます。

そして、後ろに流れた脚を前にもって来るとどうしても図3のようにかかとから地面に接地することになります。このかかとの接地は、ブレーキをかけて走るということですから、脚に過度な負担がかかり、肉離れの原因となるわけです。（図2参照）

なぜ肉離れは起きるのか？



（図2）

4. 正しい走り方



（図4）

まず、図4のバトンのように地面からの反発を利用しましょう。脚を高い位置から勢いよく下ろし、地面の反発で体を上に浮かせましょう。そうすると、体は軽くなるので小さな力でも前に進むスピードは速くなり、レースの後半でも疲れて失速することはありません。

脚を地面につけた瞬間は、図5のように一直線でなければなりません。走っているときの体は、速いスピードで動いているので、図4のように少し前の位置に脚を下ろす感覚で下ろすと、図5のように体が一直線になり、地面から反発を受けているという感



（図3）

覚を体感できます。

このときの脚の付き方は、図6のフォアフット、ミッドフットにしてください。リアフットは、ブレーキがかかる走り方です。

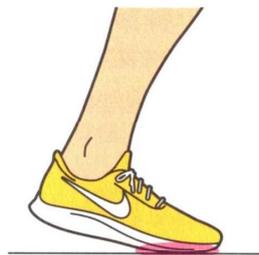
最近のマラソン、箱根駅伝でフォアフット走法が脚光を浴びていますが、筋力がないと故障しやすい走りのようです。

また、つま先が必要以上に下がるとつま先の反対側にあるアキレス腱は、たるんでしまいます。ゴムひもはピンと張ったときに力を出すようにアキレス腱もピンと張った状態でなければ力を出すことはできません。アキレス腱が張った状態の時に地面に接すると、ちょうど縄跳びで跳ぶように地面を素早く蹴り上げることができます。アキレス腱の力を使って走ると、筋肉の力だけで走るより、筋肉への負担が減りますので、走りが疲れにくいものとなります。



(図5)

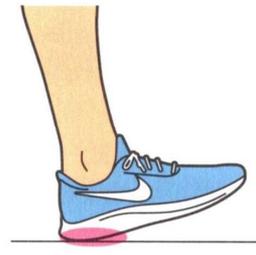
〔脚の接地の仕方〕(図6)



〔フォアフット〕



〔ミッドフット〕



〔リアフット〕

次に足が地面に接したら、脚の筋肉の力を最大限に発揮して最高のスピードを出します。ここで注意しなければならないことが3つあります。

① 腰を高い位置に保つ

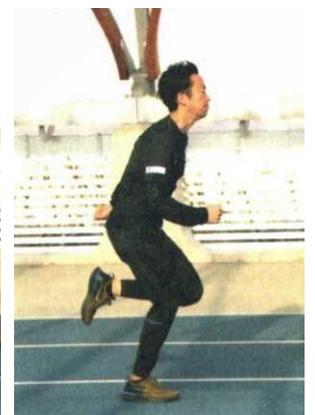
走りは脚の長い方が有利です。歩幅が大きいと走る上での大きな抵抗である地面に足が接する回数が減ります。ですから腰を高い位置に保つことで、脚が長い人と同じ状態を作ることが必要です。腰を高く保つコツは、ひざ、腰をピンと一直線にすることです。図7のように”く”の字、かかとで接地するフォームでは、腰が落ち、ひざが曲がることになってしまいます。

図8のような形では、地面からの反発力を利用することができません。

前ページ図5と右の図7の接地する瞬間の違いをしっかりと覚えてください。



(図7)



(図8)

② 後ろに蹴らない

速く走ろうとすると、脚の筋肉の力を最大限に発揮しようとし、図7のように脚を大きく後ろに蹴り上げてしまう人がいます。

このような人は、図7で接地し、後ろに流れた脚を前に移動させる間、つまり図8になるまでずっと足を地面に付けていることとなります。足がベターと張り付いているような走り方は、

地面との摩擦が大きく、せっかく脚の筋肉で大きな力を出しても、スピードがすぐ落ちてしまいます。

③ スウィングの力で加速しよう

足が地面に接した瞬間、ひざの位置は、図9のようになります。前ページの図7のような形が「脚が流れている」という状態です。

図9の状態から図10の状態へひざを勢いよく前に降り出すと体は前方へ大きく移動します。

特に足を高い位置から下にしっかり落とし、地面からの反発を受け、体が浮いている人は、このひざの動き(スウィング)で大きな推進力を受けることになります。

速く走るには、このスウィングの力を利用できるかがカギとなります。

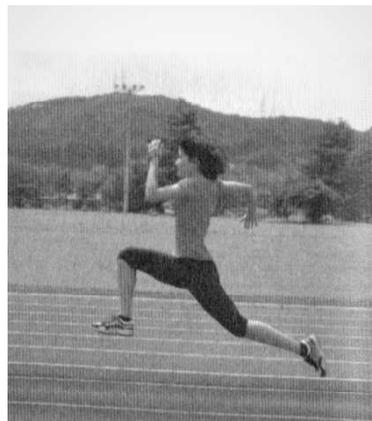
図11は、陥りやすい悪い例です。まず、後ろ足が蹴り上げています。せっかく地面を蹴って推進力を受けているのですが、力を半分出したところで蹴るのをやめ、上に足を蹴り上げています。よく、脚は速く動いているのだけれど、体がそれほど移動していない人がいますが、力を上方へ捨てているのが理由です。

もう1点、図11の前脚のつま先がひざより前に出ている。このような脚の使い方は、ちょうど丸太を2本つなげたような走りです。図10のようにひざ下の力をぬくと、脚はむちのようなしなりをもち、チーターのようなしなやかさをもった走りができます。

室陸少では、この点を重要と考え、シザーズという練習を必ず行っています。動画を室陸少 HP → 陸上競技 講座 → シザーズにアップしていますので参考にしてください。



(図11)



(図10)



(図9)

5. 腕の振り(短距離)

短距離での腕の振りは、まず、高い位置から重力を利用して勢いよく下に振り下ろし、地面の反発をもらうようにします。腕の高さは、図10くらい、顔の前まで上げるのが理想です。

勢いよく手を振り下ろすとその勢いで手が後ろまで行ってしまいます。そうすると前に持ってくるまでに時間がかかりますので、図9くらいまで下がったら力で止め、なるべく後ろにいかないようにすることが重要です。

上半身は、板のように固定し、肩はゆすらない走り方が主流ですが、上級者になると図12のように肩、骨盤をねじり、歩幅を大きくする走り方もあります。2017年女子100mで福島選手を破った市川選手の走りがそうです。

特に女子に多く、もったいないなと思う走り方は、図13のような横ふりの走り方です。横に力を出しているのに、前方の推進力にならないどころか、背骨を中心とした軸の揺れが起こるので、力が前方に集中せず、思うように体が前に進みません。



(図12)



(図13)

6. その他の参考文献

- ・福島大学陸上部の「速い走り」が身につく本 川本 和久 著 マキノ出版
- ・ランニングの科学 鈴木 清和 著 池田書店
- ・最高の走り方 弘山 勉 著 小学館

7. 終わりに

以上、私が現在の所、正しいかなと思っている理屈です。この理屈が全ての人に当てはまるかは、思っていません。いろいろな指導者の指導を受け、試し、自分にあった走り方を見つけてください。

なお、これまでにいろいろアドバイスいただいたり、指導法を教えていただいた室蘭地方陸上競技協会の方々、また全道大会、全国大会でたくさんの刺激を与えてくれた選手、指導者のみなさん、大変勉強になりました。感謝に堪えません。それらのことが、この私の今持っている理屈のベースとなっていることは間違いありません。再度この場をお借りして感謝の意を表したいと思います。ありがとうございました。

たくさんの選手が輝き活躍することを祈って

2020年 5月 コロナ禍中にて

おしづかに

加藤 信一