

足が速くなるトレーニング

速く走るためには大きなストライド（一歩の長さ）と速いピッチ（回転数）が重要です。このトレーニングで鍛えて、今までの自分よりさらに速く走れるようになろう。

回数の目安を設定していますが、できる人はどんどん回数を増やしていこう。

〈使用する物〉

ミニハードル（なければ細長い棒や紐でも良い）



〈置き方〉

自分のつま先からまっすぐになるように、広く平らな場所にミニハードルを置く。

※自分の目線から見ると右図のようになります。

【基本！！片足もも上げ】 回数の目安…20回

手順	気をつけるポイント	写真
①手を腰に当ててまっすぐ立ち、片足を上げる。		
②膝を腰の位置まで素早く上げ、一気にハードルの反対側の地面に下ろす。	<ul style="list-style-type: none"> 軸足の膝を曲げない。 軸足のかかとをつけておく。 膝を腰の位置まで上げる。 	
③足を一気に下ろして、地面からの反動を使ってももを上げ、再びハードルの反対側に足を着く。	<ul style="list-style-type: none"> 地面に勢いよく足を下ろす。 足首をバネのように柔らかく使う。 動かしている足のかかとにつけないようにする。 勢いよく下ろした足の反動をしっかりつかう。 	

※①～③をリズムよく繰り返す。終わったら反対側の足を行う。

【リズムに乗って！！両足ジャンプ】

回数かいすうの目安めやす…10回かい

<small>てじゆん</small> 手順	<small>き</small> 気をつけるポイント	<small>しゃしん</small> 写真
①ミニハードルの <small>かたがわ</small> 片側に立つ。		
②軽く <small>かる</small> 膝 <small>ひざ</small> を <small>ま</small> 曲 <small>ま</small> げて一 <small>いっ</small> 気 <small>き</small> に ジャンプ	<ul style="list-style-type: none"> 両足<small>りょうあし</small>でしっかりと地面<small>じゆん</small>をける。 ミニハードルを踏<small>ふ</small>まないように<small>き</small>気をつける。 もしミニハードルを踏<small>ふ</small>んでしまったら落<small>お</small>ち着<small>つ</small>いて戻<small>もど</small>そう。 	
③元 <small>もと</small> の場所 <small>ばしょ</small> へ軽 <small>かる</small> やかに ジャンプ	<ul style="list-style-type: none"> 足音<small>あしおと</small>が「ドン！」とならないように<small>き</small>気をつける。 足首<small>あしくび</small>を柔<small>やわ</small>らかく、かかとをつけないようにする。 	
<small>ほんがいへん</small> ～番外編～		
できる人 <small>ひと</small> はやってみよう…②の部分 <small>ぶぶん</small> をこれ <small>か</small> に変 <small>か</small> える		
②膝 <small>ひざ</small> を深 <small>ふか</small> く曲 <small>ま</small> げて、高 <small>たか</small> く ジャンプ	<ul style="list-style-type: none"> 腰<small>こし</small>の高<small>たか</small>さまで膝<small>ひざ</small>を素早<small>すばや</small>く上<small>あ</small>げる。 足音<small>あしおと</small>が「ドン！」とならないように<small>き</small>気をつける。 足首<small>あしくび</small>を柔<small>やわ</small>らかく、かかとを地面<small>じゆん</small>につけないようにする。 	

※リズムよくとんでみよう。初めはゆっくり、慣れてきたらスピードを上げてみよう。

ちょうせん かたあし
【挑戦！！片足ジャンプ】

かいすう めやす かい
回数を目安…5回

てしゅん 手順	き 気をつけるポイント	しゃしん 写真
<p>①ミニハードルの片側<small>かたがわ</small>に かたあし た 片足で立つ。</p>		
<p>②軽く膝<small>ひざ</small>を曲<small>ま</small>げて一<small>いっ</small>気に ジャンプ</p>	<ul style="list-style-type: none"> うで はんどう つか • 腕の反動をうまく使おう。 あしおと • 足音が「ドン!」とならない ように<small>き</small>気をつける。 	
<p>③元<small>もと</small>の場所へ軽<small>かろ</small>やかに ジャンプ</p>	<ul style="list-style-type: none"> あしくび やわ • 足首を柔らかく、かかとを しめん 地面につけないようにする。 	

お はんたい あし ちょうせん
※終わったら反対の足も挑戦してみる。

※はじめはゆっくりやってみよう。あしくび じゅうぶん き
足首をひねらないように十分気をつけて取り組もう。