

スピード対応型メニュー



Speed Gear

走りはどんどん変えていく

あなたは 100m を走るときに

"走りを変える"ことが出来ていますか？

100m という競技は

シンプルに走るだけだし、

たった数秒で走り終わるから

走りを変える必要もないんじゃない??

そう思っているかもしれません。

でも、それは違います。

10m 20m 30m . . . と
距離を重ねてスピードが
どんどんと上がっていく中で

走りをほんの少しずつ
変えていかなければ、

**後半になるにつれて
走りが崩れていくこともあります。**



「1歩目は良いのに3歩目で置いて行かれる…」

「後半になると動きがバラバラ…」

「なんか加速しきれないんだよなあ…」



こんな経験ありませんか？

100m をただひたすらに
がむしゃらに走ったりとか、

100m を全て同じように
ただフルパワーで走ればいいのか、

**"走りを変えていない"選手ほど
経験しやすい問題なのです。**

じゃあどうすれば、
たった数秒の間で走りを変えていきながら、

**一切のムダなくスムーズに
加速し続けていくことができるのか**

を一緒に考えていきましょう。

走りは"ある変化"で変える

走りを変えていくとすれば、

あなたなら何に合わせて

変えていくことが大事だと思いますか？



「距離とか？時間？」

「それとも前半・中盤・後半？」

いろんな基準があると思います。

ですが今回あなたに
やっていただきたいのは、

「スピードにあわせる」

ということです。

ピストルが鳴って、
走り始めてからゴールまでの

**走りの"スピードの変化"に
合わせて調節して欲しいのです。**

たとえば、

走りのスピードの変化に合わせて

「接地の仕方」を変えてください。



今から 10 秒間だけ

あなた自身の走りを

思い出してみてください・・・

あなたは 100m を走るときに、
全く同じように接地していたり、

スタートからゴールまで
何も考えずに接地していませんか？

もしもそうなら、

これからお話しすることを
しっかり読み進めてください。

この接地のイメージを
しっかりとマスターすることが出来れば、

効率的でスムーズな加速を
生み出すことが出来ます。

さらには力が抜けることなく、

1歩1歩踏みしめるたびに

地面にパワーを伝えることができます。



反対に接地を変えなければ、

太ももやお尻でつくった

パワーを地面に伝えることが出来ずに

エネルギーをムダにしてしまいます。

接地の仕方が悪ければ
上手く反発をもらえないので、

ストライドも小さくなり
後半に近づくにつれて、

**ライバルにどんどんと
離されてしまうかもしれません。**

同じ接地ではダメなんです。

これから「接地」を例に、

**スピードに合わせて
なぜ走りを変える必要があるのか。**

を解説していきます。

あなたの走りのスピードによって
走りを意識的に変えていかなければ、

残念ながら、

**知らず知らずのうちに失速し、
非効率な走りになってしまうのです…**



なぜ走りを変えるのか

走りを変えていかなければ

スピードが上がれば上がるほど

ダメになってしまう理由を

考えていくために、

いったん走っている時の

感覚を思い出して欲しいと思います。

何を思い出して欲しいかというと、

「身体の重さの感じ方」です。

なんとなく分かると思いますが

スタートダッシュの時って

スピードが"ゼロ"の
止まっている状態から動き出すので、
身体が"重く"感じますよね。

反対にスピードに乗った
中盤～後半の走りでは、
身体は"軽く"感じると思います。

100m の中の同じ 1 歩でも
「最初の 1 歩」と「最後の 1 歩」では、
**身体の"重さの感じ方"が
違っていると思います。**

身体の重さ是一緒なのに

スピードがあることによって

"重さの感じ方"が変わるのです。

"自転車"に乗っている時を

思い出してみてください！



同じギアだったとしても、

信号が青になって走り出すときは

ペダルはかなり「重い」ですが、

スピードに乗ってくれば、
ペダルは「軽く」なりますよね！

これがスピードによって
重さの感じ方が変わった証拠です。

100m を走っている時にも
重さの感じ方が変わるので、

**スピードに合わせて走りや
接地を変えていく必要があります。**



接地を切り替えよう

スピードの変化によって

重さの感じ方が変わることは

なんとなく分かりましたかね??

まだピンと来ないかもしれないので、

**あなたの身体を「ボール」に
例えて深く考えてみましょう！**



スタートする前や

走り出した直後は「重い」ので

"ボーリングの球"です。



この重いボーリングの球を動かすには
かなりのエネルギーを使ってしまうので、

**筋肉を使って動かそうとすると
すぐに疲れてしまいます。**

だからこそ、

この重い状態の時には、
なるべく筋肉に頼らずに

重心をコントロールして
ラクな身体の重さを利用した
走りをする必要があります。

走り方は「重心コントロール」を
読んでくださいね！

今回は接地について考えてみましょう！

スタートした直後、

**フルパワーで地面をたたくように
走ってしまうのは「NG」です。**



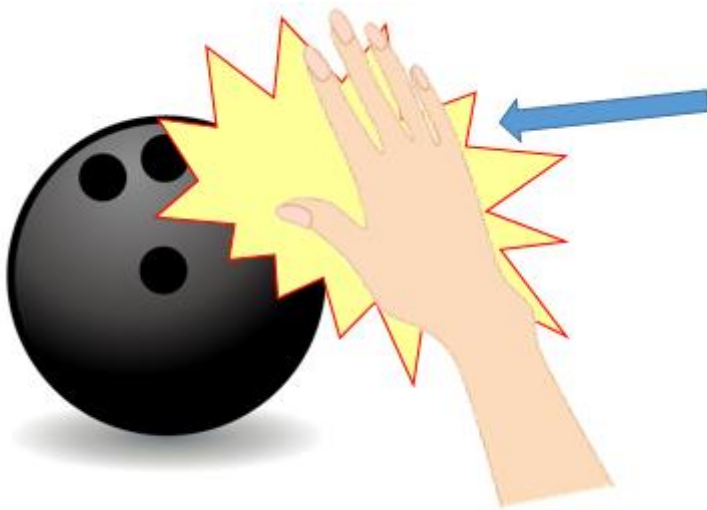
走り始めは、かなり重いので
ボーリングの球でしたよね。

地面をたたくように接地するって、
どういうことかというと、

止まっている

ボーリングの球を…

「バッチー——ンツ」



って手の平で

思いっきり叩くと同じです。

めちゃめちゃ痛いのに

全然ボーリングの球は動きません。



ここで質問です。

重いボーリングの球を
より進めてあげるときに、

あなたならどうしますか??

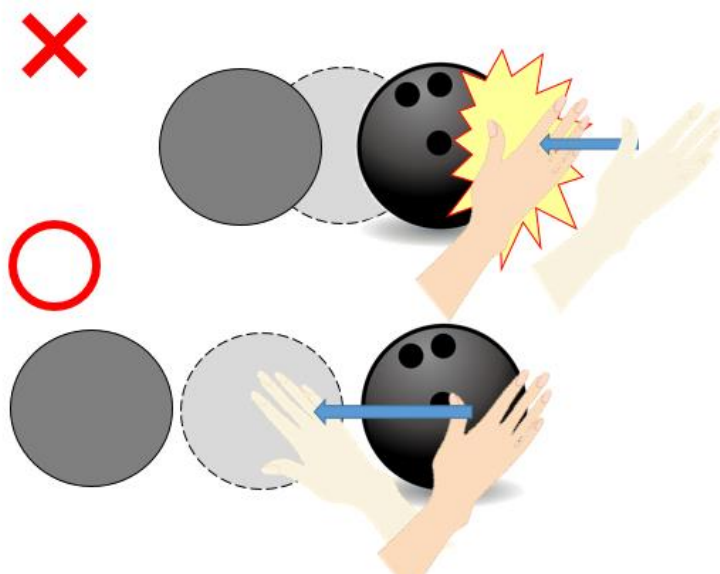


おそらく、

いったんボーリングの球に
手を付けてから押しますよね。

「バッチー——ンツ」

って叩くようにする人は
たぶんいないと思うんです。



走りも同じで、
スタート直後の重い時には

**地面に足がついてから
押すように地面を蹴る必要があります。**

地面を叩くように走ると
力が伝わらないばかりか、

足音が大きくなってしまい、

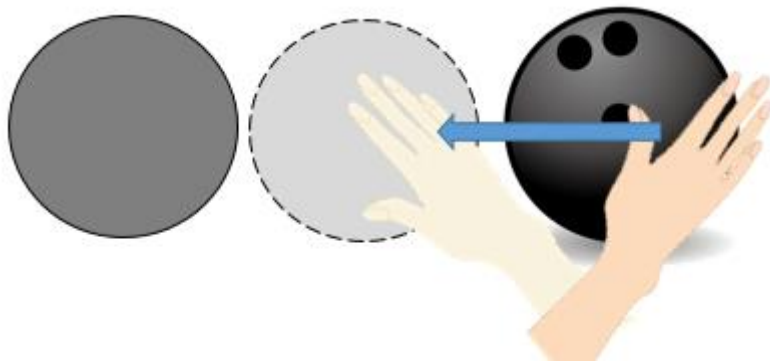
**せっかくのエネルギーが
地面にうまく伝わらないので**

音に変わってムダになります。

あくまでも接地時間は短いので
1/1000 秒とかの話なんですが、

地面をとらえてから

押してあげるイメージが必要です。



ボーリングの球から…

スタートが決まれば、

グングンと加速して行って

だんだんと

身体が軽くなり始めます。

トップスピードに

近づいてきた時の走りを

ボールに例えるとしたら、

"野球ボール"です。

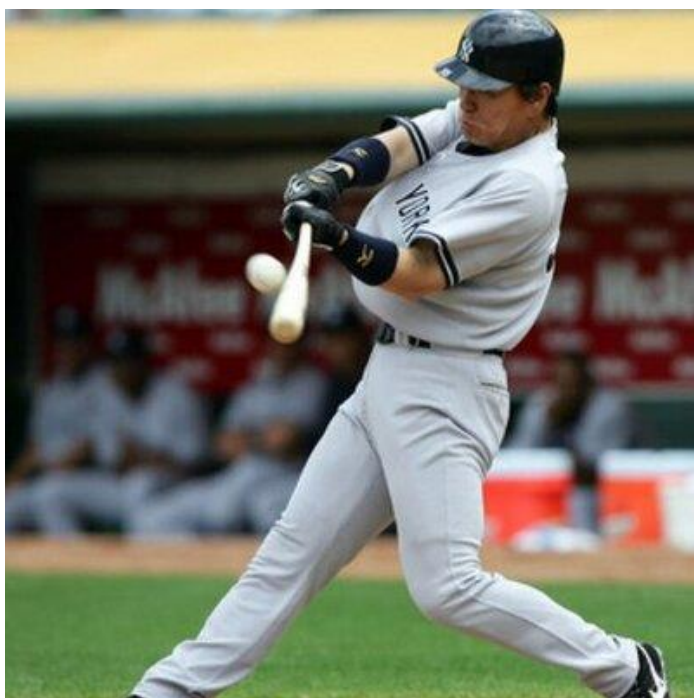


Speed Gear

To You

ボーリングの球より
ずいぶんと軽くなって

バットさえあれば、
カキーンと打てますが、



素手だったら叩くと
まだ痛いすよね・・・。

From Gura

だからこそ、
接地するときには

地面を"さわる"ように...

または、
**地面を"なでる"ように
接地する必要があります。**



地面に足を"置く"ように
という表現もいいかもしれません。

地面を蹴るというよりは、
アクセルポイントを使った走りのように

身体を進めるイメージを
意識する必要があります。

接地時間が短くなっているので、
**地面を押しようにしてしまうと
タイミングが遅れてしまいます。**

なので、

地面を"さわる"ように

軽やかに走りましょう。

いよいよトップスピード

加速が最大限まで達すると、

"ものすごく軽く"感じます。

調子が良ければ、

ポンポンポンって走れて、

気持ちいいですね。



追い風参考レベルで
風が吹いてくれば、

何もしなくても進むし

身体は空気のように
軽く感じますよね。

最高速度に達したら、

あなたの身体は

"ピンポン玉"です。



ここまで来たら
軽くなりすぎているので、

「バッチー——ンツ」

って叩いてください。



スピードも MAX なので
叩くようにしなければ、

**足の回転が追いつかなくなって
後ろ側に足が流れる走りになってしまいます。**

限りなく短い時間で
しっかりと地面に力を伝えるには

叩くようにしなければ間に合いません。

リズムよく足を切り替えながら
早い接地を心がけましょう！

走りのギアを変える

簡単におさらいしておきましょう！



スタートの時は身体が
重い"ボーリングの球"だから

接地は"付いてから押す"ように。

加速局面は身体が
軽い“野球ボール”だから

接地は“地面をさわる”ように。

トップスピードは身体が
軽すぎる“ピンポン玉”だから

接地は“素早く叩く”ように。

**走りのスピードによって
「最適な走り方」があるんです。**

自転車に乗っている時を
思い出してください。

スピードに合わせて

"ギア"を変えていきますよね！



100m を走る上でも

その時の疾走スピードに合わせた

"走りのギア"があって

変えていく必要があるのです。

そしてこの"ギア"は
スピードによって発動するべき
タイミングが違います。

"ギア"を育て
精度を上げていくためには、

**そのギアに適したスピードで
練習を行い、感覚をつかむことが**

大切になってきます。

そこで今回は、

「6つギア」をあなたに継承します。

6つのギアとは、

**走りのスピードを6段階に分けて
スピード別におこなう練習法です。**

<ギアの段階表(一覧表)>

ギア	スピードLevel
1st	0%~
2nd	~30%
3rd	~50%
4th	~80%
5th	~100%
6th	~120%

今のあなたの最大スピードが
100%だと思ってください。

たとえば、

**スタートは良いけど、
後半スピードが上がった時に
リズムが崩れちゃうんだよなー**

という時や、

**加速するのは上手いほうだけど、
スタートからの動きが苦手だなー**

という時のように、

あなたにも 100m の中で
苦手な局面があるかもしれません。

- ・スタートなのか。
- ・それとも加速なのか。
- ・後半なのか。

自分の苦手な局面は
スピード段階で表すと

**どの"ギア"なのか当てはめて
集中的に練習して克服しましょう！**

6つのギアを全て使えて
どんなスピード段階にでも

きっちりと合わせることが
出来るようになれば・・・

初速から飛び出し、

スムーズな加速で

ガンガンとスピードに乗り、

まるで強い追い風の中で

背中を押されて走っているかのように

最高スピードを高めて

駆け抜けていくことができます。



だからこそ、

これからご紹介する

6つのギアに対応する

"6段階のスピードメニュー"を

しっかりマスターしてくださいね！



1st ギア 0%～

ものすごく当然なことですが、

100m は止まった状態から
スタートし始めます。

**スピードが 0%の段階から
力を生み出さなくてははいけません。**

そして何度も言うように
"0"から"1"を生み出すときには

**身体がものすごく重く感じ、
かなりのエネルギーを使います。**



スタートの1歩目で
楽に走るための方法は、

「重心コントロール」の
"アクセルポイント式スタート"で
解説していると思います。

今回ご紹介する 1st ギアは、
その応用練習です。

何をするかというと、

「メディシン投げダッシュ」です。

メディシンボールって知ってますか？

トレーニング用に作られた

1kg～4kg ぐらいある重いボールです。



今回はこのボールを使います。

※ない場合は、1kgの石とか
投げやすそうな1kgものを探してください。

このボールを両手に持って、

スタートと同じような姿勢から
前や遠くに投げるイメージです。

**ボールが身体に近いところを
真っすぐ飛ばすようにしてください。**



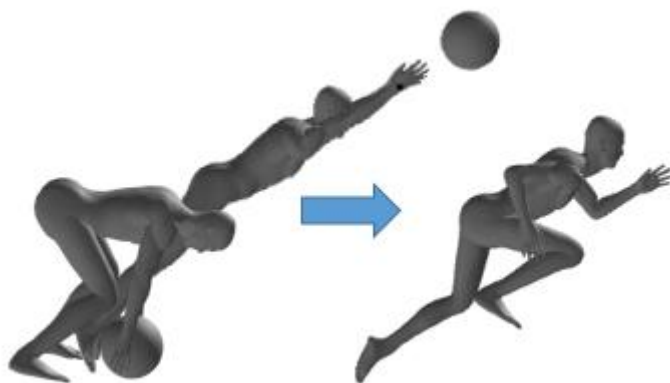
コツとしては、

**力任せではなく
前に倒れていきながら、**

倒れそうになって1歩
足を出したくなった時に

**跳びあげる力で
ボールを投げていきます。**

そしてその勢いのまま
ダッシュしていきます。



この時に、

**腕の力に頼りすぎたり、
足だけで投げようとしてはいけません。**

どこか 1 カ所だけ使っても
身体は連動してこないし、

腕や足といった部分だけでは
ものすごく力は弱くて、

実際のスタートの時にも
重い身体を動かすことが大変で
結果的にスタートが遅れてしまいます。

身体を連動させて
大きな力を発揮するためのコツは、

**腕や足のみで投げるのではなく
身体全体が同時に動いていくこと
がとても重要になってきます。**

「それが難しいんだよなー」

そう思うのであれば、
この"コツ"を実践してみてください！

身体を同時に動かし

"ラク"に大きな力を出すコツです。

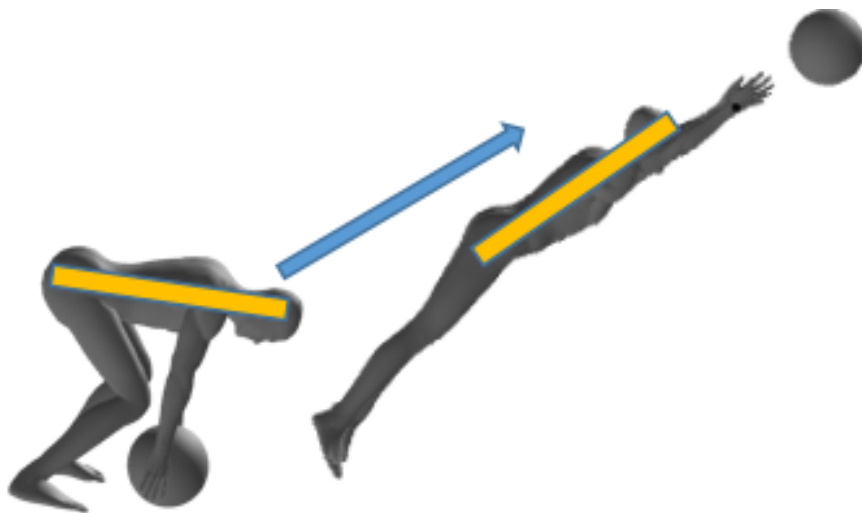


このコツは、

「背骨」を移動させます。

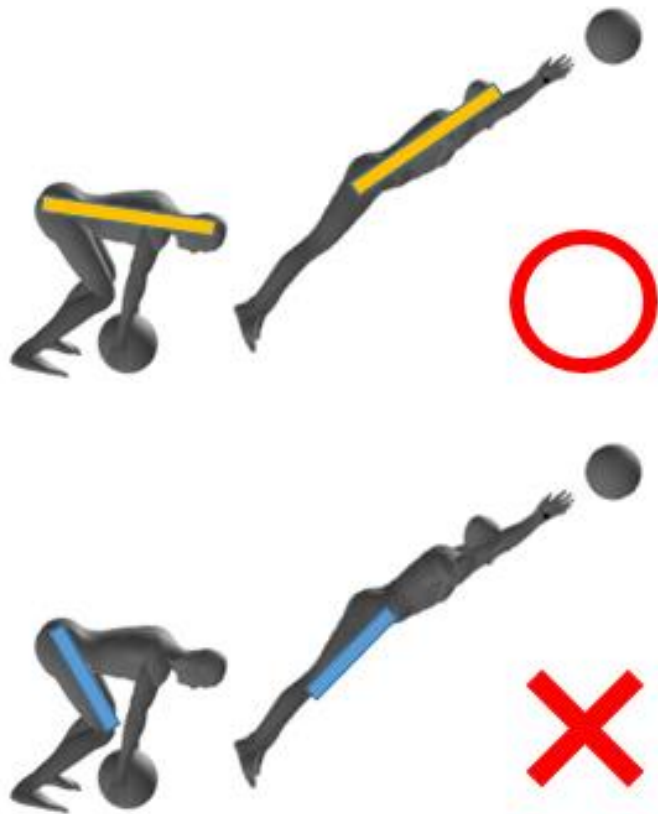
ボールを投げる時に
足で思い切り蹴るのではなく

**背骨が移動するように
意識してみてください。**



腕の力を抜いて、
ボールがぶら下がっている状態から、

**足で蹴るのではなく、
背骨を移動させます。**



背骨や上半身が
先に動き出すことによって
足も連動して動き、

足から動かすよりも

少ない力で投げる事が出来ます。

注意して欲しいのは、

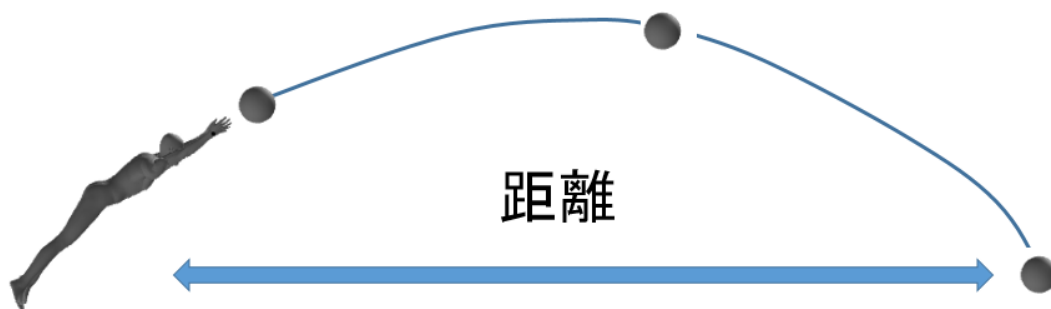
筋肉を使った方が

"投げている"と感じやすいことです。

しかし、

僕があなたに着目して欲しいのは

「ボールの飛んだ距離」です。



筋肉をフルパワーに使って

「うおりやああああー！」



って投げた方が

"投げた感"が強くなるので

満足感がありますが…

実際には、

"ラク"に投げた方が、ボールは飛びます。

全身が連動してくると
力が大きくなるので、

同じボールだとしても
軽く感じてしまいます。

努力感もなくなります。

正直、満足感も薄いです。

でも、もしもボールが
同じ距離とぶとするならば、

"ラク"な方が良いですね??

おそらくあなたは
"足を速くしたい人"だと思うので

満足感ではなく、

**実際に"ボールのとんだ距離"で
良いかどうかを判断してください。**

ボールが飛ばば飛ぶほど
それが"正解"なのです。



スタート段階で

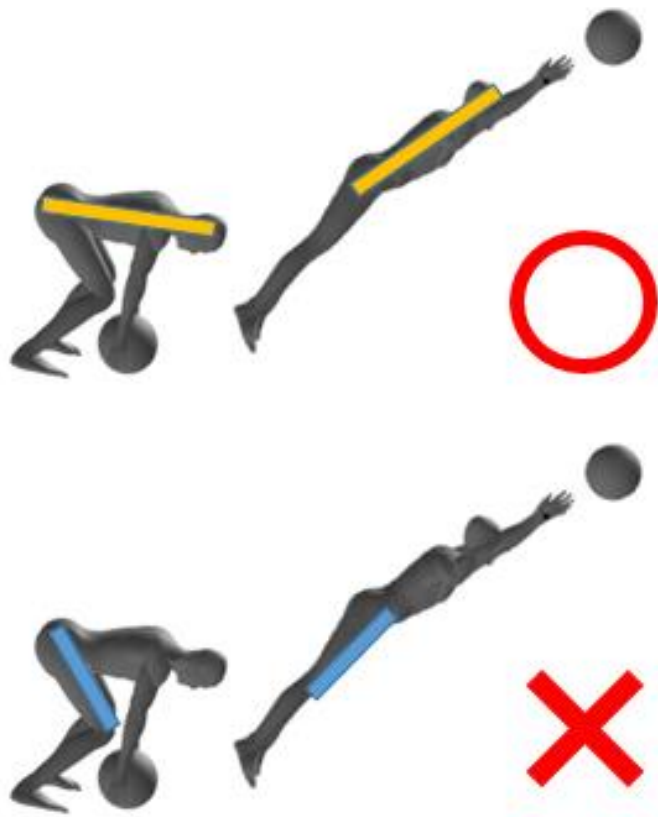
エネルギーをムダに使ったり、

非効率な動きをしてしまえば

後半に勝負できなくなってしまうので、

ぜひ"ラク"に遠くに飛ばす感覚を

身につけていきましょう！



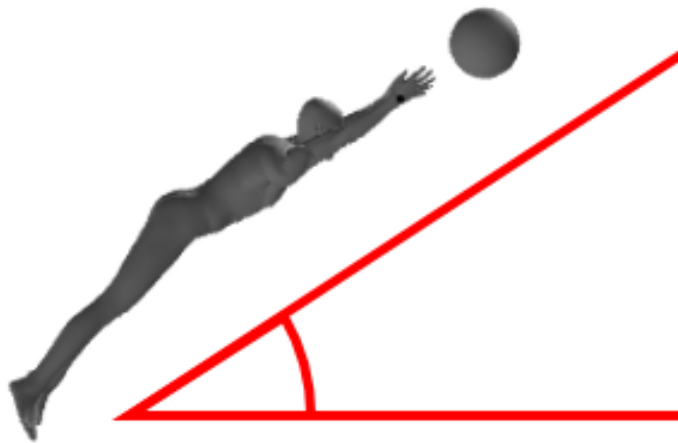
もう 1 つ大事なこと

この練習をやっていくうえで

もう 1 つ大事な事があります。

その重要ポイントは、

「投げる角度」です。



この角度を調節する感覚を

身に付けることが出来れば、

スタートで浮いちゃったりとか、
逆に転びそうになっちゃたりとか

スタートをする時の角度が
イマイチしっくり来ないときに、

**"あなたの最適な角度"を
見つけ出すことができます。**

当たり前のことですが、

**ボールはあなたの身体がつくる
前方向の力が大きければ大きいほど
遠く前に飛びます。**

つまり、

ボールを投げた時に

"1番とぶ角度"こそが、

あなたが最もスタートしやすくて

前に押し出す力が1番強い角度

となるのです。



**0 から 1 をつくりだす感覚と
最も力を発揮出来る角度を
見つけ出せるトレーニングです。**

ボールを投げることで
"飛ぶ距離"を測ることで

**あなたの走りに合った
あなただけのスタートフォームを
身に付けることが出来るのです。**

2nd ギア ~30%

スタートが最小限の力で

"バチーン"と最大出力できた後は、

加速が重要になってきますよね。

でも、"加速"ですから

スピードの段階で言えば、

まだ MAX ではありません。

1 歩、2 歩、3 歩と

地面に大きな力を加えて

**前傾姿勢を取りながら
スピードを高めていく必要があります。**



走りのスピードを
高めていくためには

走りに負荷をかけて
練習することが効果的です。

**走る場所や状況を
目的に合わせて変えてあげることで**

効果的に走りを
身に付けることが可能です。

スピードの段階が
~30%の 2nd ギアの段階では

スタートでつくった初速の
スピードを瞬間的に高め、

どんどんと増幅させて
いかなければいけません。

そこで、普通に
競技場で走るときよりも

ちょっとだけ
負荷のかかる状況で走るだけで

**加速を生み出すスキルが
身につきやすくなります。**

だからこそ、
2nd ギアを鍛えるトレーニングでは

**「急な上り坂」や
「階段」を使っていきます。**



坂ダッシュや階段走とも
よく言われているものです。

**上り坂の傾きや
階段の段差があることによって、**

普段の真っ平な
トラックで走るときよりも

股関節の筋肉が
多く使われやすくなり、

自然と動きが大きくなり、

重心が移動するテンポを
速くしなければいけないので、

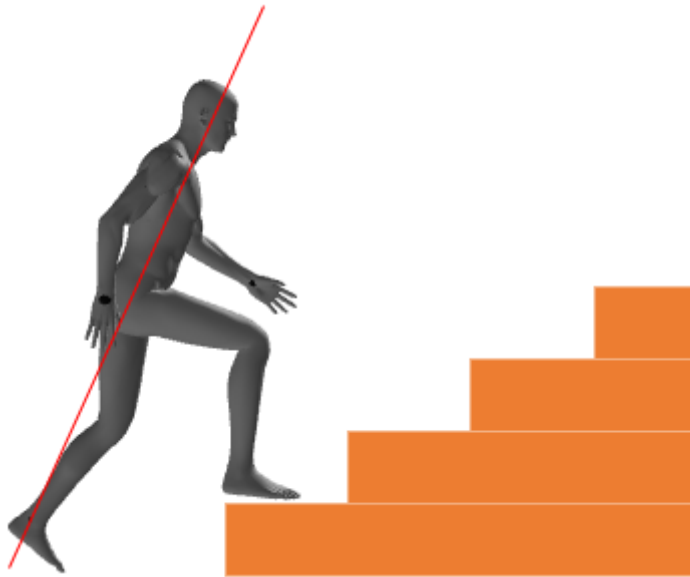
重心移動が身につきます。

走るだけでいいです。

なにも考えずに
走ってみてください。

なぜなら、人間は階段や
上り坂を上るときには無意識に

自然と前傾姿勢になります。



段差があることによって

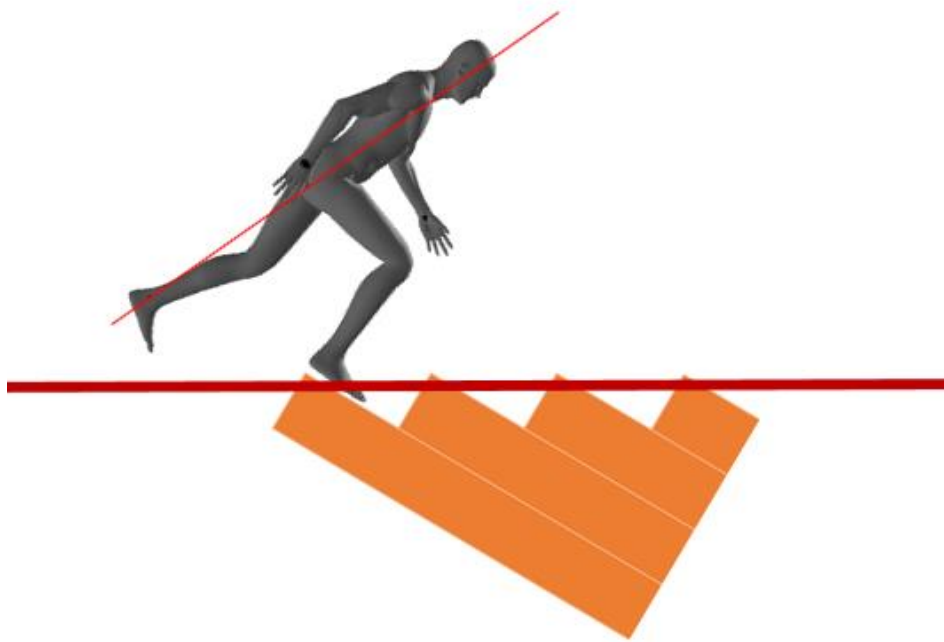
自然と可動域が広がります。

大事ななのは、

この感覚を覚えること。

傾きや段差があることで
自然にそうなることを、

**平地になったときにも
再現できるかどうかです。**



あくまでも実際にトラックで
走った時に速くするためのトレーニングなので、

階段や急な上り坂で走っている時のイメージを
身体に染み込ませるように覚えて

スタートダッシュ練習の時に
再現してみてください。

トラックを走るときに
上り坂を走ったり階段を駆け上がる
リアルなイメージが出来れば、

自然と前傾姿勢が取れて
楽に1歩目がでたり、

**股関節から大きく動かせて
加速がしやすくなります。**

ぜひこの感覚を身に付けるためにも
実際にやってみてくださいね！

3rd ギア ～60%

加速が成功したら

ゆるやかに身体を起こしながら、

中間疾走に繋げていく段階が

「3rd ギア」になります。

前傾姿勢をだんだんと

身体が軽くなり始めて

「もう顔上げちゃおっかなあ」

そう思い始めるころですが…

ここであせってしまうと

失速の原因にもなります。

なぜなら、頭の重さは
4~6kg ぐらいあるので、

スッと顔を上げたり
急いで身体を起こしてしまうと

**重心が急に変化するため
加速を殺してしまう可能性があります。**



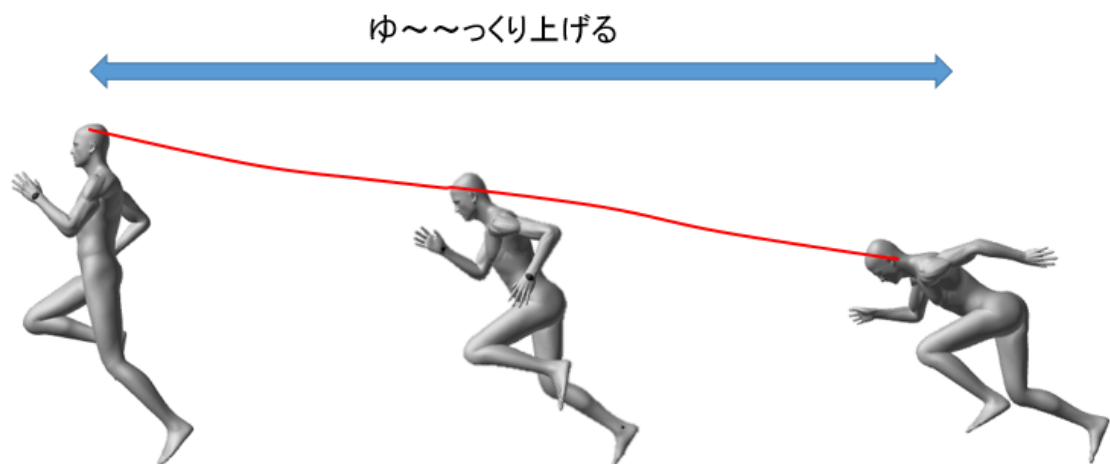
4~6kg というと砲丸や
メディシンボールぐらいあるので

急に動かしたら
重心やバランスが崩れるのは
当たり前ですよね....。

トップスピードに繋げるためには、
今すぐにでも顔を上げたい気持ちを
抑えつけてガマンしてでも、

じわじわと丁寧に・・・

**ゆ~~~~~つくり上げていくことが
めちゃめちゃ大切なんです。**



顔を上げたくってから、

**2秒かけて顔を上げるくらいでも
ちょうどいいかもしれません。**



その前傾姿勢から

通常の走りに繋げていくためには、

走りにちょっとだけ

制限をかけてあげることで

身に付けやすくなります。

それが・・・

「タイヤ引き」や
「ゆるい上り坂」です。

タイヤ引きは、
パワースレッド走ということもありますが、

タイヤにヒモとかを付けて
そのヒモを腰に巻いて、

タイヤを引っ張るように
走る練習です。



重さがあることによって
自然と前傾姿勢にもなり、

軽い重さがかかることによって、

**走りのフォームを崩すことなく
負荷をかけて走ることが可能なので**

トップスピード間近の練習には
もってこいの練習です。



この 3rd ギアは
その条件によって、

**走りを軽い前傾姿勢にして、
軽い負荷をかけながら走ることを**
目的としているので、

もしも、

「タイヤなんてないよ・・・」

というのであれば、

「ゆるーい上り坂」を探してください。

同じような姿勢や
負荷をかけることができます！

となりに速い選手がいる時や
スタートが出遅れちゃった時に

一番あせって失敗して、

「顔上げるのが早かったかな...」

って後悔しやすい場面なので
じわじわと丁寧に顔を上げるようにして、

うまく中間疾走に
繋げるようにしてください！

4th ギア ~80%

トップスピードも

間近にせまってきて、

ついに加速も

終盤になってきました。

スピードでいったら

80%にも到達するこの「4th ギア」では、

走りを少しだけ

変えなければいけません。

今までは、

前傾姿勢を使って
力を使わずに楽に加速して

スピードを上げてきましたが、

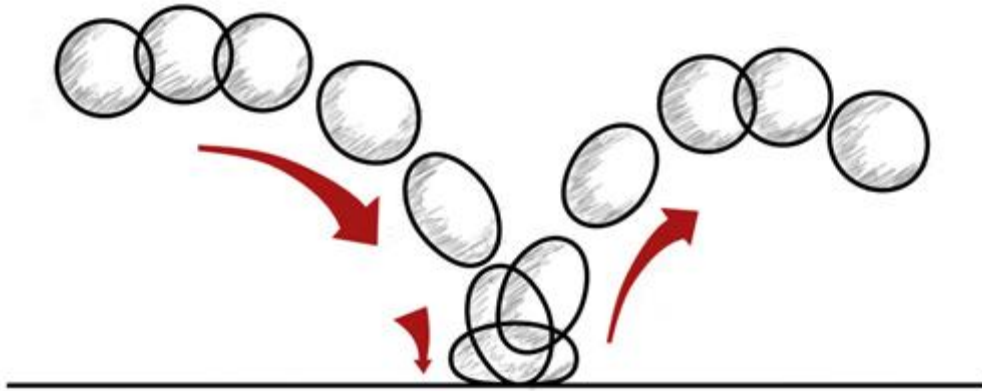
この段階からは
もう 1 つの要素が必要不可欠です。

それが「反発」です。

簡単に言うと、

空気をパンパンにいれた
サッカーボールを地面に
叩きつけるように投げ下ろすと、

「バイ〜〜ン」



って、バウンドしますよね？

簡単に言ってしまえば、

あれが"反発"です。

スピードが上がってくると

接地の時間が短くなるので、

その短い時間の中で
なるべく大きな力を地面に伝えて

ボールがバウンドするように
「はね返る力」=「反発」を
もらっていくことが超重要です。



前傾姿勢は重心を
崩すことで加速していきませんが、

中間疾走にはいって
身体が起きた時には、

**身体は起きているので
重心移動が使いにくいです。**

だからこそ、

ゼロから力を生み出す
前傾姿勢を使った走りよりも、

"反発"を使うことで
**今までつくったパワーを
増幅させていく必要があります。**

"力をつくる走り"から

"力を増やす走り"に

変換していかなければいけません。

そのために、

地面から大きな反発をもらい

バネバネしい走りに変える

4th ギアを強化するためのトレーニングは、

「ハードルジャンプ」です。



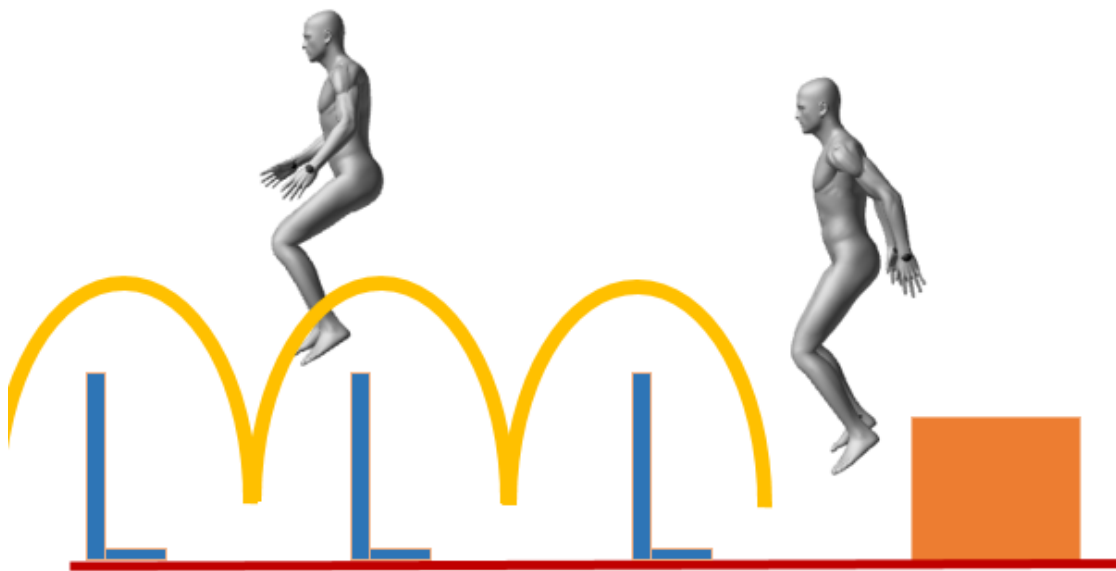
ハードルジャンプは、

ハードルを 2~4m くらいの間隔で
5 台くらい置きましょう。

両足でジャンプしながら
ハードルを越えていきます。

ポイントとしては、

最初は"降りること"から始めてください。



今回は"反発をもらうため"に
ハードルジャンプを行うので、

ちょっとした台や、
高さのある所から始めてください。

地面から反発をもらう感覚を
つかんでいくためには、

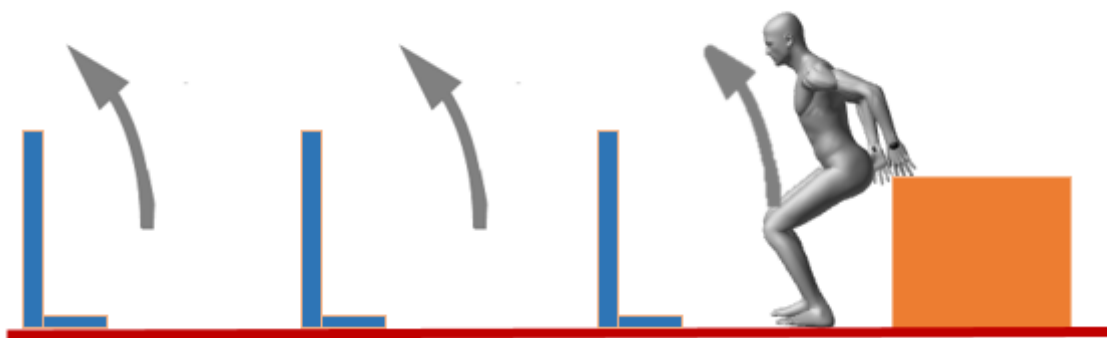
**「下から上」ではなく、
「上から下」を意識してください！**



どういふことかというふと、

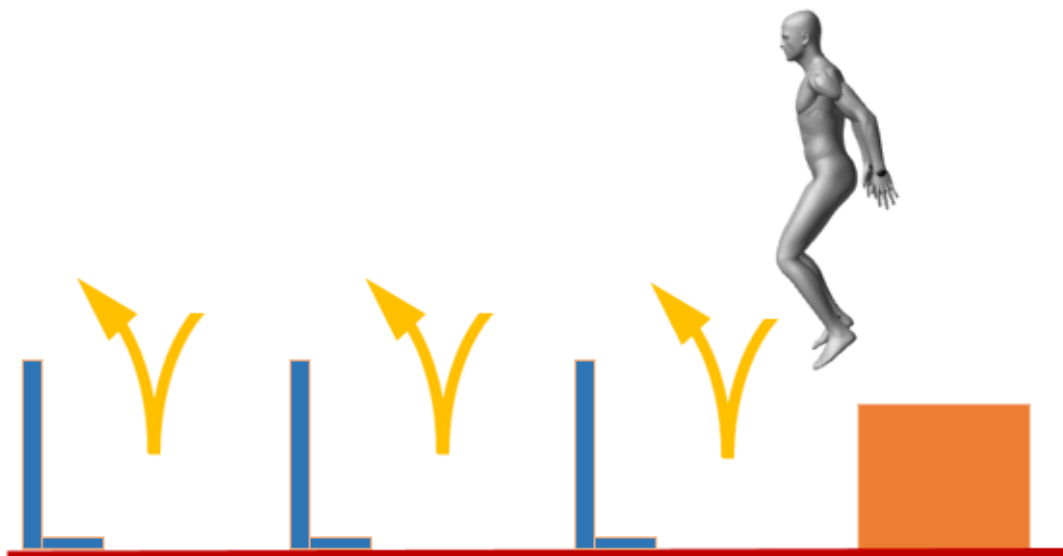
悪い例 :

下から上はこんな感じ。



良い例 :

上から下はこうなります。



常に上から落ちて、
地面に着き、

**はね返るように
イメージしてください。**

絶対やってはいけないのは、
地面を叩くようにすること。

中間疾走の時は、
「野球ボール」でしたよね??

素手で叩いたらまだ痛いので、
地面を"さわる"ようにです！

はね返るためには、
力ではなく、姿勢やタイミングが
大事になってくるので、

まっすぐ姿勢よく

地面に接地してください！

タイミングを測るために
地面を見てしまいがちですが、

姿勢が崩れてしまうので
反発がもらいにくいです。

しっかり前を向きましょう！

両足で感覚がつかめたら、
30cm くらいの段差や台の上から
同じように片足でやってみてください！

できれば台を 2 つ置いて、

地面を蹴らずに反発の力だけを
使うようにして飛び乗ってみる練習も
コツをつかむのにオススメです！



足がつく瞬間に

反対の足を高く上げてあげると



「ポン」と反発をもらえます。

できれば台を2つ置いて、

地面を蹴らずに反発の力だけを

使うようにして飛び乗ってみる

練習もコツをつかむのにオススメです！

"反発修行"の3つの絶対ルール

1.降りるから始めるべし

2.地面は蹴らずに"さわる"べし

3.姿勢は良くして前を向くべし

この3つのルールだけは
絶対に守ってくださいね！

5th ギア ～100%

ついに 100% !

トップスピードです。

この状態は簡単いえば

自分の最高速度でもあります。

この 5th ギアの感覚を

習得するためにやるべきことは、

「普通に走る」です。

スパイクを履いて、

平らなトラックを

好きなだけ走ってください。

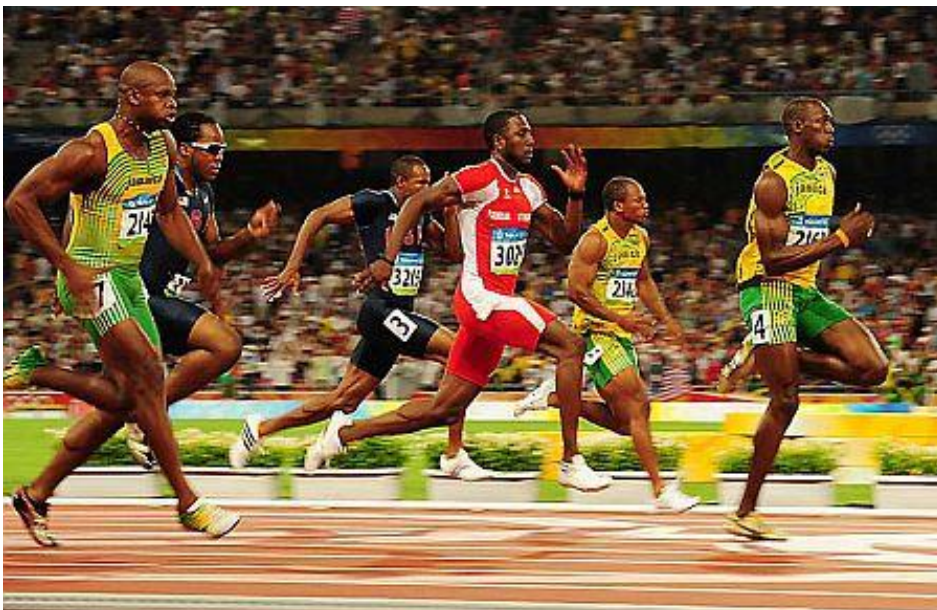
「・・・え？それだけ？」

と思うかもしれませんが、

自分の 100%を出すということは

何にもジャマをされない状態で

ただ全力で走った時なのです。



ただ体感する速度は

最高に高い状態なので、

そのぶん身体は軽く感じます。

スタートの時の"ガッガッ"や
"グングン"という感覚とは違い、

**"ポンポン"や"スタスタ"といった
軽い状態になります。**



ボールでいったら

「ピンポン玉」です。

軽すぎるんです。

ピンポン玉を砲丸投げのように
押し投げようとしたとしても・・・



空気を投げているように
全然力がかかかないし、

たぶん力のわりに
飛ばないですね....。

ピンポン玉は、

"バチーン"って叩くべきなんです！



だからこそ、

走るうえでも最大速度を迎えたら

押そうとか意識してしまうと、

身体が進んでいるスピードに

ついていけなくなってしまう、

**足が流れてしまったりとか
もつれてしまいそうになったりとか**

タイミングがズれることで
余計に失速してしまいます。

スタートから加速して
どんどん増幅させたスピードを
殺さないようにして

トップスピードを
ゴールまで維持するためには、

タイミングよく速い接地が
とても重要なのです。

"地面を叩くように接地"する時に
気を付けなければいけないのは、

**膝の曲げ伸ばしや太ももの前側を使って
地面を叩かないようにしてはいけません。**

太ももの前側である
"前もも"を使って走ると、

**地面からの反発を吸収してしまい、
反発自体が足までしか返ってきません。**

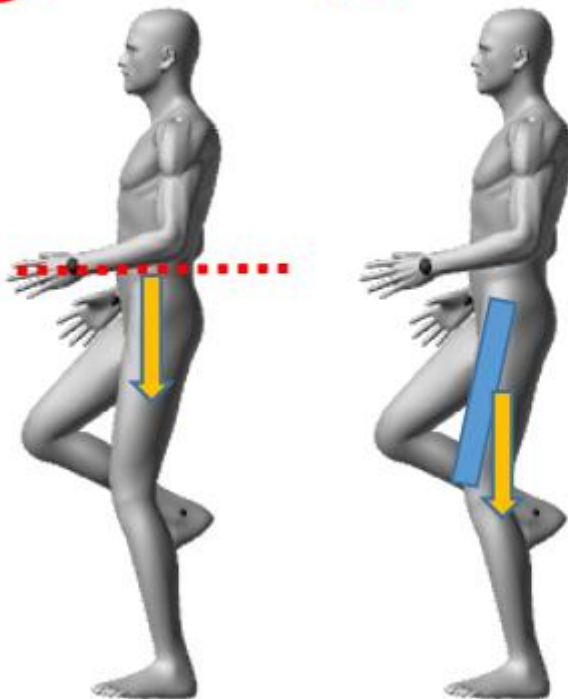


"前もも"を使うことは
ブレーキにもなってしまいますので

腰や股関節から地面を叩くイメージ

を持ってくださいね！

○ 腰から × 太もも(前)



100%のその先には...

速度が 100%になって

最高潮に達したとしても、

まだその先はあります。



何かしらの条件によって

スピードの限界を突破して、

自分の実力よりも
速くなることもあります。

たとえば、

**走りの動きがキレキレだったり
神風のような追い風が吹いたり、
仲間の応援が力になったり。**

体調がすこぶる良い日は
走りが全然違いますよね！



でも、

そんな調子の良い時でも

失敗することはありますよね…

スタートは良かったのに

後半に足が回らなくなったとか

追い風に押されてスピードが

上がりすぎて足が追いつかないとか

調子が良すぎて

転びそうになったりとか

これは、6th ギアがないことで

起こってしまう失敗です。

ベストを出すということは
101%とか 120%とかのように、

自分の最高を越えた先にあります。



でも、実際に練習から
なかなかその状態で走るのは
難しいですよ...

だからこそ、

レースで調子が良くなりすぎて
上手くいかないこともあるのです。

自分が体験したこともない
スピードを運良く出せたとしても

"経験したことがない恐怖"で

無意識にブレーキをかけてしまって、

結局"いつも通りのスピード"で

走ってしまい結果も出ずに、

「もうちょっといけたなあ～」

「行けると思ったのになあ～」

って、

**レース後に腰ナンバーを
外しながら後悔してしまうのです。**



ですが、安心してください。

"あるトレーニング"を
することによって

**練習の時から意図的に
120%をだすことができます。**

練習の時からこのスピードを
体験しておくことによって、

いつ調子が爆発的に良くなっても
対応することが可能になります。

さらには、

常にあなたの最高速度よりも
速いスピードに触れておくことで、

"あるトレーニング"で身に付けたことを
自分の身体だけで再現することができ、

**120%に慣れておくことによって
当たり前に出すことができます。**

しっかりマスターして
6th ギアを鍛えていきましょう。



6th ギア ～120%

あなたの限界を突破する

"あるトレーニング"とは、

"ミニハードル走"と

"坂下りダッシュ"です。

ミニハードルや

ゆる~~~~い下り坂をつかって

通常よりも速い状態をつくりだします。



ミニハードル走は、

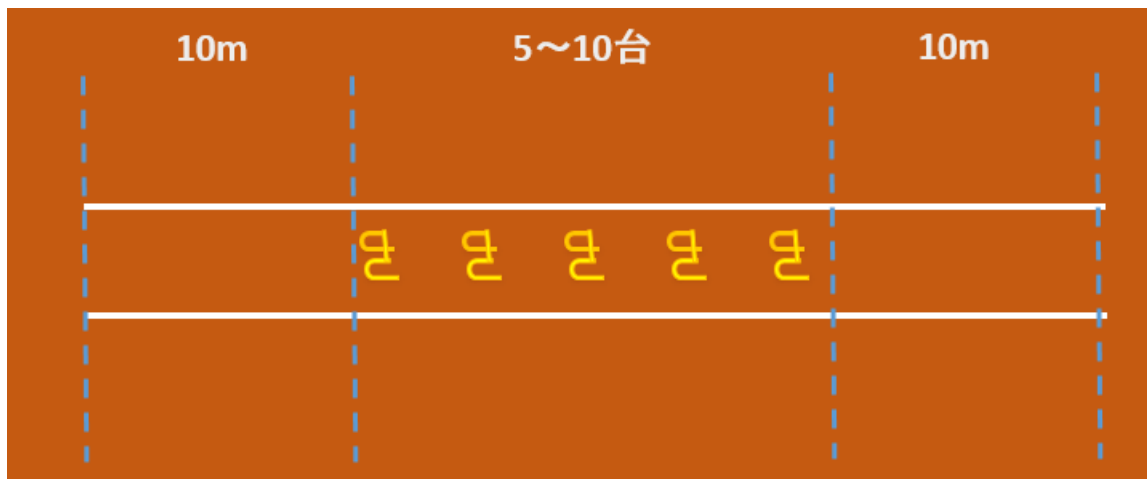
まずスタート位置から

10m 離れたところから、

あなた自身の普段の歩幅よりも

10cm ほどせまくして、

5~10 台ほど置いてください。



いつもよりも少しだけ

せまい歩幅になることで

足の動きの回転を
速くしなければいけません。

ストライド(歩幅)を伸ばそうと
大股になって減速することも

**適正な歩幅になることで
フォーム改善にもなります。**

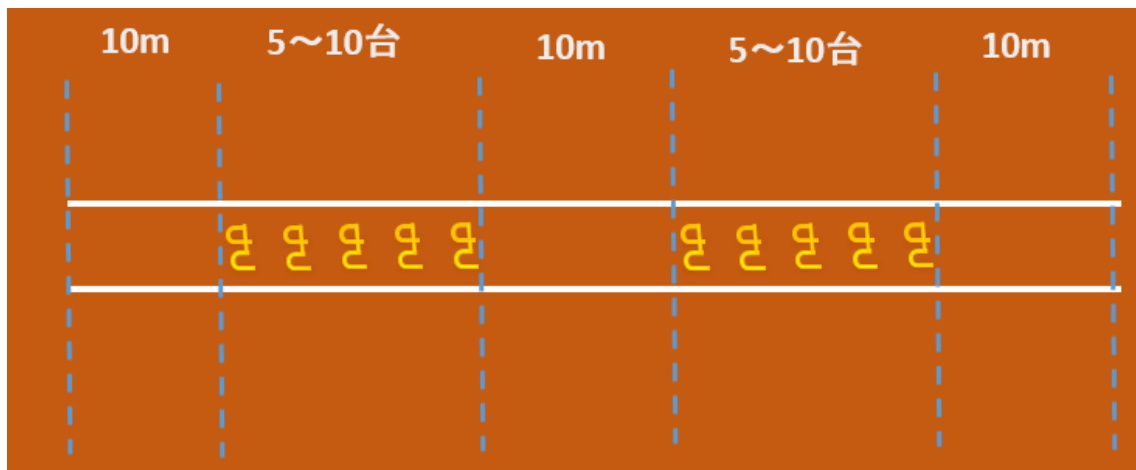
接地も早くしなければ、
次々とせまってくるハードルを
越えられなくなってしまうので

自然と接地も速くなります。

**フォームをキレイにしたい時や
地面からの反発を意識したい時に
大きな効果があります。**

僕がおすすめてしている
ハードルの置き方は

こんな感じです。



間に 10m くらいの加速区間を
もう一度つくることによって

2回目のハードルが来的时候に
**さらにハイスピードな状態で
行わなければいけません。**

ハードルあり

↓

ハードルなし

が交互に続くことによって
ハードルがない状態でも

ハードルがあった時の
感覚を残したまま走れるので、

実際の走りに繋がりやすいです。

ぜひ試してみてください！

…でも、もしも。

家の周りで自主練がしたいとか
練習がオフの時とかは、

「ミニハードルなんかありません」

って時もありますよね。

そんな時は、

"ゆる~~~~い下り坂"で
走ってみましょう！

下り坂で自転車をこぐと

スーーーーって加速しますよね！

当然、走りの時も
どんどん加速していきます。



ポイントは、
"ゆる~~~~い下り坂"です。

急な下り坂では効果が少ないです。

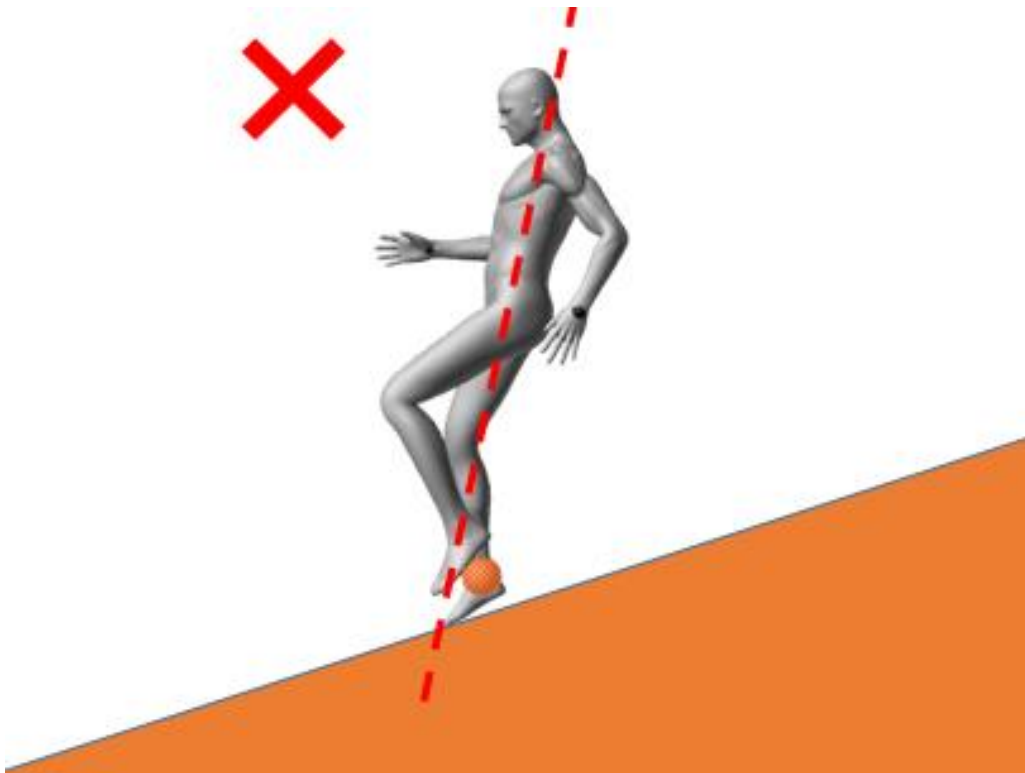
なぜなら、

傾きが強すぎると

身体が後傾してしまったり、

ブレーキをかけるように

なってしまふからです。



下ってるのかどうか、

分からないくらいの坂を

探してみてくださいね！



まとめ

いかがでしたか？

今回は 100m のスピードの変化に
合わせたトレーニングを紹介しました。

もしかしたら、

**「こんなトレーニングくらい
全部知ってたよ！！」**

って、感じたかもしれませんが、

良いトレーニングほど
世の中には出回ります。

良いものほど広がるので
みんなが知っているかもしれません。

でも、1番大事なことは
その「やり方」なんです。

勉強だってそうですが、

みんな同じ教科書を使って
全く同じ授業を受けているのに、
成績はバラバラですよ。

大事なものは"物"ではなんです。

「なぜやるのか」

が最も大切です。



今回のトレーニングが

「なぜ」必要なのかを考えると、

100m の変化によって

接地の長さやスピードに対応する動きは

変えなければいけないから。

でしたよね。

それが決まってくれば、

**じゃあ、スピード別に
最適な練習は何だろうか。**

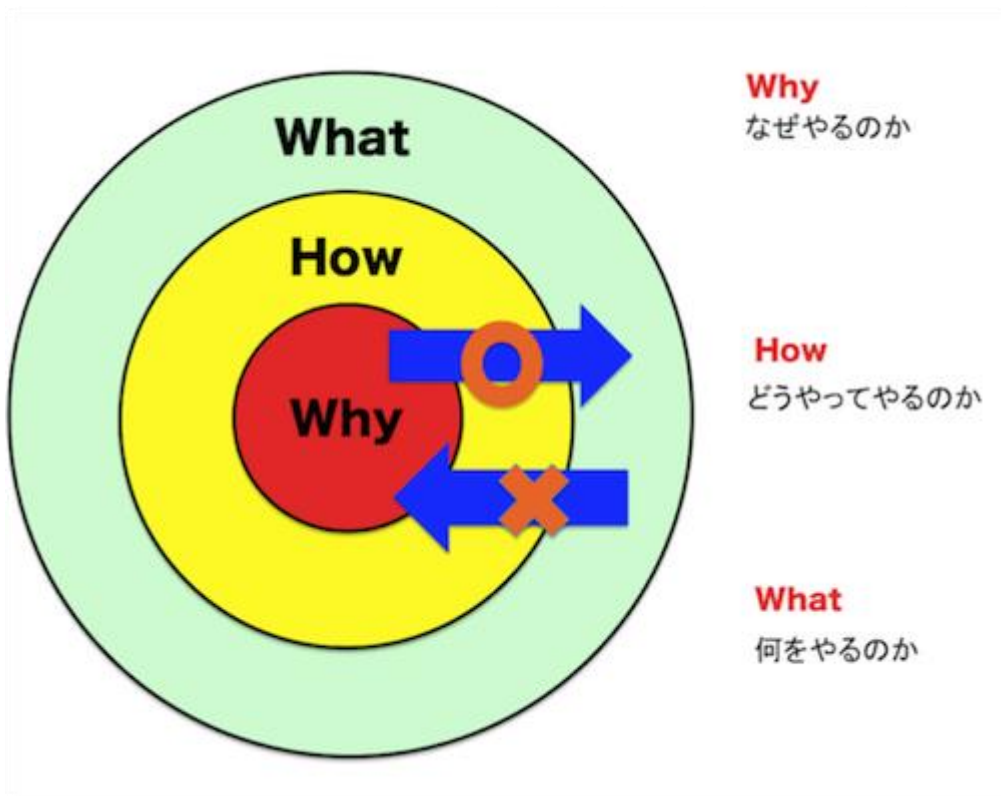
**似た姿勢やタイミングを掴むために
何の練習をするべきなのか。**

**同じ練習でも工夫して
どんな風にやるべきなのか。**

のように、

「なぜ」が決まると、
「なに」をすべきなのか
「どうやって」すべきなのかが

ハッキリ明確に
決まってくる。



だからこそ僕は、

なぜこの練習をするのか

という部分を
いつも大事にしています。

6つのギアを鍛えるために
ご紹介したトレーニングはもちろん、

普段の練習は何のために

「なぜ」やっているのか

を考えてみてください。



「なぜ」から考えれば、

あなた自身の問題を解決する

最適なトレーニングが見つかります。



どうせ同じ練習をするのなら

その1分1秒、1歩をムダにしないために

「なぜ」を見つけ出して

濃く深い時間にしてくださいね。

<追伸>

この6つのギアを

最後まで読んでいただいた

あなたにやって欲しいことがあります。

それは、

「問題にぶつかれ」



です。

目標や目的が
ハッキリと明確にあって

**その目標の達成を死ぬ気で
追いかけることができれば、
必ず「問題」が発生します。**

今の自分を変えようと
**行動するたびに問題が
どんどん発生していきます。**

「とくに悩んでることがないなあ」



って思っている人は、

もしかしたら無意識に

"現状に満足"しているだけかもしれません。

「足が速くなりたいなあ」

っていう目標ではなく決意のない

甘ったれた願望を持っているだけで

実際には変わろうと

してないのかもしれません。



それは、

「速くなる」のではなく、

「速くなりたい」だけ。



僕はあなたに必ず

速くしてもらいたいと思っています。

僕の2つ後輩の女の子の話ですが、

"日本一"を目標に

本気で目指していました。

ある日の練習で、

走り込みのメニューで

疲れ過ぎて足をつってしまい

途中リタイアしたのですが...

彼女は泣いていました。

普通の人だったら足がつっても

「しょうがない」「休もう」

って練習をやめるだけだと思います。

でも彼女は目標を本気で目指して
1分1秒でも、練習の1本すらも
とても大事だと理解していたからこそ

**たかが練習だとしても
悔しくて泣いていたのだと思います。**



あなた自身の目標を
確実に達成するためには、

問題にぶつかりまくって
それを乗り越える必要があります。

「大会で活躍したい」

「自己ベストをだしたい」

「アイツに勝ちたい」

「強くなって自信を持ちたい」

「あの大会に出場したい」

「あの人に褒めてもらいたい」

「仲間に認めても足らいたい」

いろんな目標があって
足を速くする必要があるならば、

自分に何が足りないのか。

なぜ自分はできていないのか。

目標を追いかけると
問題が発生してきます。

そして、

その問題を解決するのが

「メニュー」なのです。



メニューをすれば
速くなるのではなく、

**速くなるためには避けられない問題を
解決するために"メニュー"をするのです。**

だからこそ、

**"何をするか"よりも
"なぜするのか"を大事にしてください。**



もしも問題が上手く
解決できそうにない時は、

↓の方法を使ってください。

=====

問題を乗り越える 3 ステップ

=====

1.目標や"なりたい姿"を決める。

2.なぜそうなりたいのかを

明確に分析する。

3.じゃあ今、何が必要なのかを

考えて実行する。

=====

この3ステップを必ず実行してください。

**3ステップを何度も何度も
繰り返していくことによって**

今のあなたの問題を解決し、

また新しい問題に出会って

解決して強くなることを繰り返してください。

その先にあなたの"理想"が待っています。



僕はあなたに期待しています。

あなたが自分自身を
何度も乗り越えて成長した先に

**永久に忘れることのできない
ドラマが待っていると信じています。**



あなたが自己ベストをだして
他の誰よりも活躍して

「お前やっぱすげーな！」

「ほんとおめでとう！」

って褒めちぎられる日が来ることを
心より願っています。

最後まで読んでいただき
ありがとうございました。

From ぐ〜ら

以下は著作権についてです。

次のページに難しい文言がありますが、

僕が作ったものなので、勝手に配布したり、
販売したり、ネット上に上げるということは

禁止ですよというものです。

※読んでいただく分には何の問題もありません。

ご協力ください。

■著作権について

「Speed Gear」（以下、本冊子と掲載する）は、著作権法で保護されている著作物にあたります。

本冊子の取り扱いについては、以下の点にご注意下さい。

本冊子の著作権は発行者柏倉飛鳥（以下、「発行者」といいます）に属します。

発行者の書面による事前許可なく、本冊子の一部、または全てを印刷物、電子ファイル、テープレコーダー、ビデオ、CD、DVD、WEB サイト等のあらゆるデータ蓄積手段により複製、流用、転載等を行うことを禁止します。ただし、個人使用の場合のみ、許可致します。

■使用許諾約款本約款は、本冊子を購読した個人・法人（以下、「クライアント」といいます）が本冊子を利用するにあたり、以下の条項を遵守していただくための約款となります。当該約款を必ずお読みいただき、遵守していただけない場合は、発見次第、法的手段を執らざるを得ませんので、何卒ご了承下さい。

第1条<本約款の目的>

発行者が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本約款に基づきクライアントがその範囲内において使用する権利を承諾するものとする。

第2条<禁止事項>本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。クライアントは本冊子から得た情報を発行者の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に本冊子を第三者に渡す事は固く禁止します。

クライアントは自ら使用するためのみに本冊子に書かれていることをしようできるものとします。

第3条<契約の解除>

クライアントが本契約に違反したと発行者が判断した場合、発行者はいかなる通告も無く、使用許諾契約書を解除できるものとします。

第4条<損害賠償>

前2条の違反行為によって発行者に損害が生じた場合、クライアントは当該損害について賠償の責を負うものとします。但し、クライアントの責に帰すべき事由に限ります。

第5条<責任の範囲>本冊子の情報の使用の一切の責任はクライアントにあり、この情報を使って損害が生じたとしても、発行者は一切の責任を負いません。

すべてはあなたの
勝利のために

From ぐ〜ら