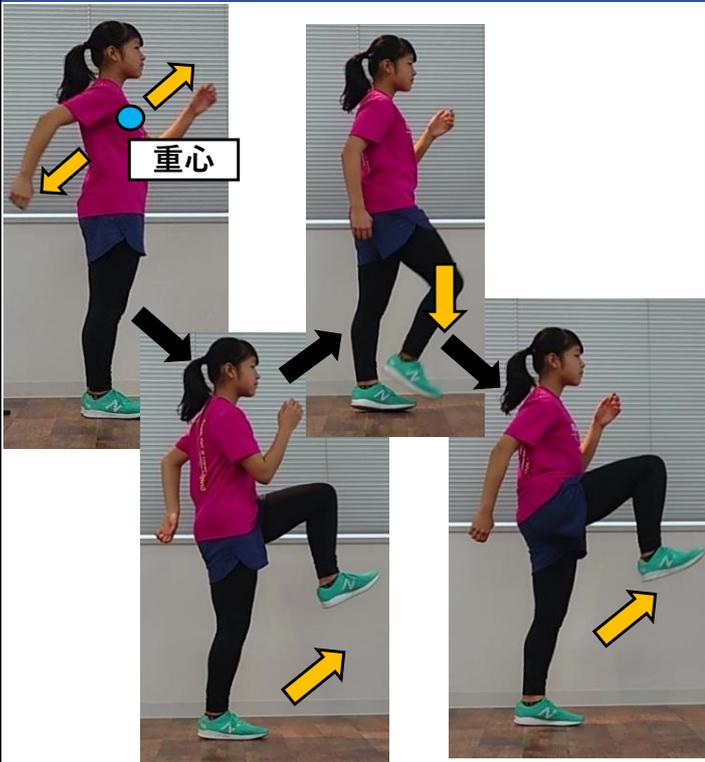


# ～速く走る為のトレーニング～

今回は速く走るためのトレーニングをご紹介します。  
意識してトレーニングを行いタイムを縮めましょう！！

## 【速く走る為の姿勢、腕振り、足の着地】



### やり方

【姿勢】手は強く握ると肩に力が入るので、軽く握り重心は常に胸の前方に持つことで腰の位置を高く保てます。

【腕振り】肘は90度ぐらいに曲げて、目の前に太鼓があると想定し素早く叩き、素早く前に引きます。

【足の着地】足はつま先を反らして、お尻に近づけながら腰の位置まで持ち上げます。

そのまま素早く真下に降ろします。

足が降りた瞬間に反対の足を持ち上げます。

腕振りと連動させながら素早く繰り返します。  
支持する方の足は常に真っすぐを保ちます。

## 【速く走る為のジャンプ動作】



### やり方

速く走る為に伸張反射という自分の持っているバネを利用するジャンプ動作を練習します。

体は真っすぐを保ちます。重心は常に胸にあります。

そこから上に跳び、つま先の方から着地して踵が着く前に素早くジャンプを繰り返します。膝は出来るだけ曲げない様にしましょう。

上手く出来ない場合はペアになり、相手に肩を上から押して貰います。

自分がボールだと思いながら弾んでみましょう！

