

～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！！

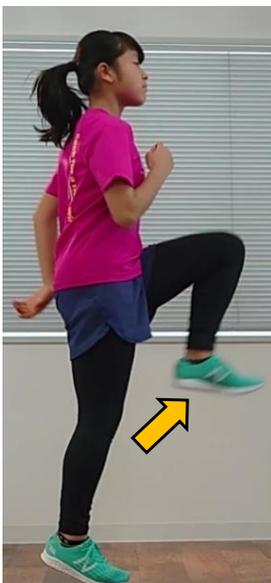
【速く走る為のランニングドリル Aスキップ】



やり方

視線は常に前に持っていき、支持脚は真っすぐ保ち、ももを高く上げます。
上げる足はつま先を反らします。
ここからスキップと合わせて、リズムカルにもも上げ動作と腕振りを素早く行い前に進んでいきます。

【速く走る為のランニングドリル Bスキップ】



やり方

Aスキップの動きに足の前への降り出しをプラスして、股関節のストライドを伸ばしていきます。

視線は常に前に持っていき、支持脚は真っすぐ保ち、ももを高く上げます。
上げる足はつま先を反らします。
ももを上げながら膝から下を振り出します。
スキップに合わせてリズムカルに行いましょう。

