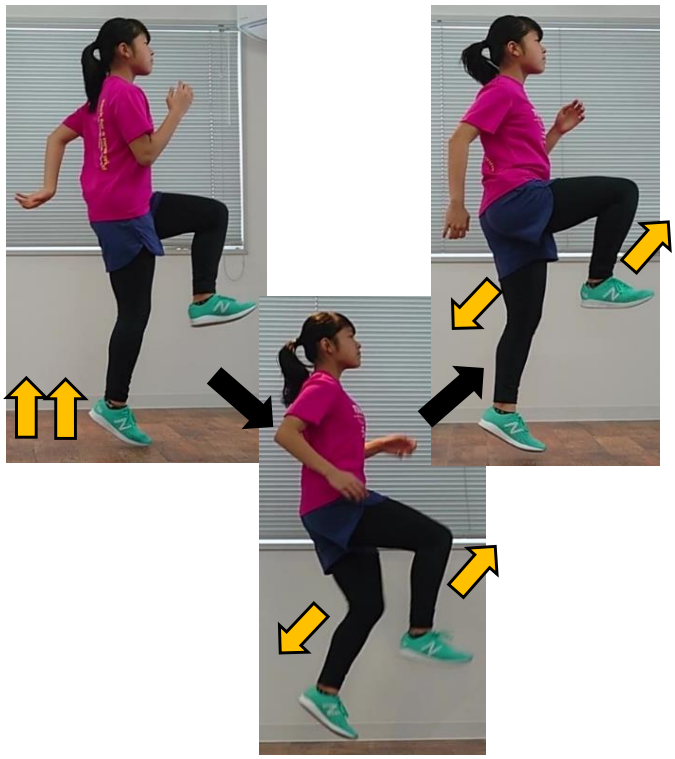
# ～速く走る為のトレーニング～

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　ツースキップ】



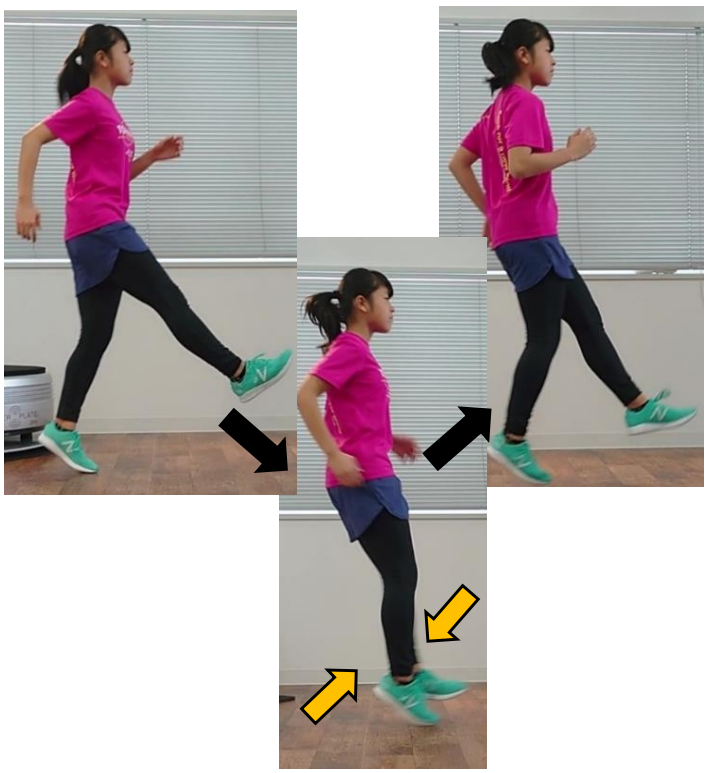
やり方

地面からの反発をしっかりと貰う事を意識したドリルです。

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。

2回跳ねたら、空中で素早く足が入れ替わります。この時跳ねる動作は早くなくて良いので、空中での足の入れ替えを出来るだけ速く行います。
そのまま前に進んで行きます。

## 【速く走る為のランニングドリル　ストレートレッグ】



やり方

足の前さばきを行う事で、しっかりと重心を乗り込む練習をします。

支持脚は真っすぐ保ち、反対の足を膝は真っすぐに保ったまま前に振り出し、素早く左右の足を入れ替えます。
素早く足を入れ替えながら前に進み徐々にスピードを上げて行きましょう。この時体は常に真っすぐに保ちましょう。