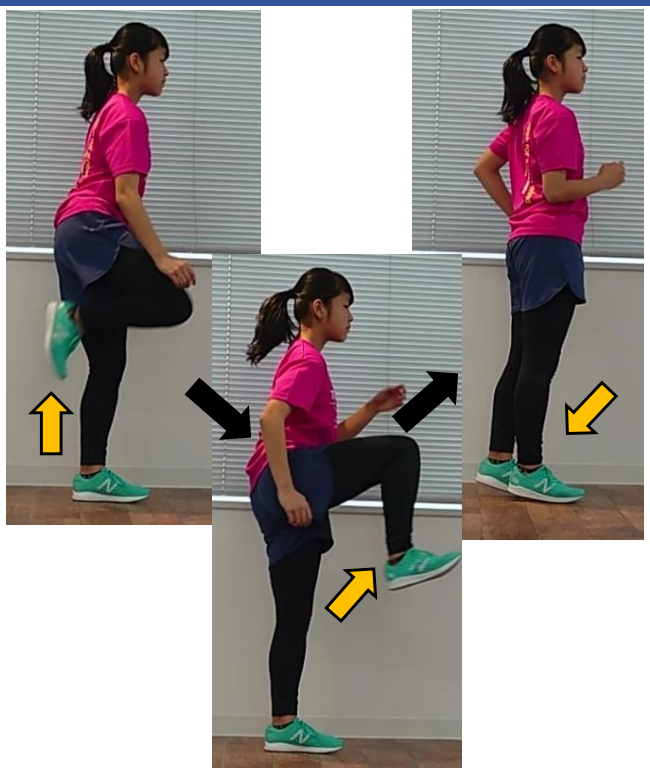
～速く走る為のトレーニング～

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　ファストレッグ】

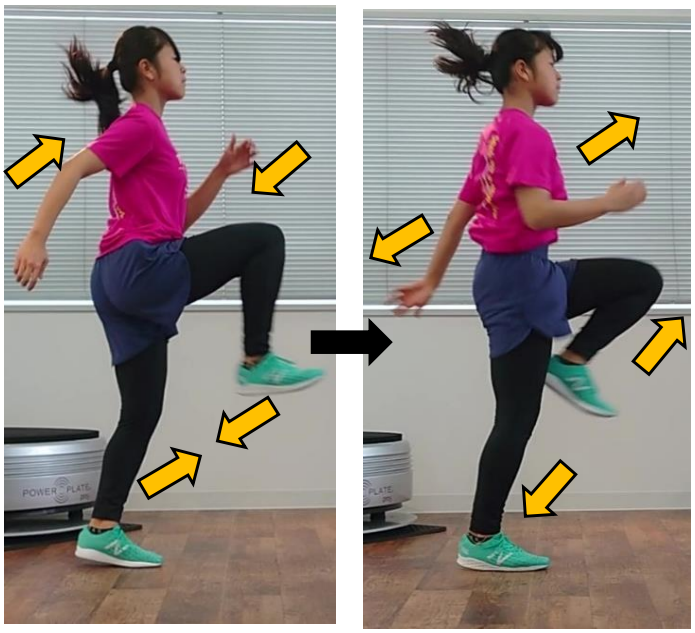


やり方

足が後ろに流れないように足の回転を行う練習です。

踵をお尻に近づけながら素早く引き付けます。
上げた足はリラックスしながら床を軽く叩くように素早く降ろします。
この動作を片方の足だけ繰り返し、前に進んで行きます。
視線は常に前に持っていき、支持脚は真っすぐ保ち、上げる足はつま先を反らします。
必ず反対の足も行いましょう！

【速く走る為のランニングドリル　もも上げ走】



やり方

今までご紹介した全ての動きが入っています。

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。

降ろした足が床を叩いた時は、反対の足は素早く上がります。腕振りも素早く行います。
このまま前に進み、そのまま動作をさらにスピードを上げて行き、最後はもも上げ走を行いながら走ってみましょう！