



ジュニア期の
スポーツを考える

スリッパを履いて、走ってみませんか 脱げないで走れるかな？

陸上競技部の練習を覗いてみると、スリッパ(サンダル)を履いてランニングをしている選手がいます。「遊んでいるの?」と聞いてみると、練習だと言います。足が後方へ流れる傾向があるので、フォーム矯正のためにスリッパ履いて走っているそうです。



写真 1



写真 2-1



写真 2-2

〈写真①〉に示すように、右足が後方に流れるように動かすと、歩幅は大きくなりますが、足を前方へ回転させる時間がかかるため、結果としてランニングタイムは遅くなります。

ところが、〈写真②-1〉に示すように、右足が地面から離れて左足の後方に移動した瞬間に、踵部分をお尻に付くように引き上げることで〈写真②-2〉、足を回転させる速度が速くなり、結果としてランニングタイムが速くなります。日本を代表する選手らの多くは、〈写真②-1、②-2〉に示したように足が後方に流れないような走り方を意識しているそうです。

実際に上記に示した理論を理解しても、フォームの矯正は難しいものです。そこで、「スリッパ走り」がフォームの矯正に応用されています。例えば、足が後方に流れるような走り方をすると、〈写真③-1、③-2〉のようにスリッパが脱げてしまいます。



写真 3-1



写真 3-2

足が後方へ流れないように走ると、〈写真④〉に示すようにスリッパが脱げないで走り続けることができます。その理由は、右足のつま先が、後方へ向かないよう意識しているからです。〈写真④〉で示した走り方の場合、歩幅が狭くなりますが、足を前方へ速く回転させることができるそうです。

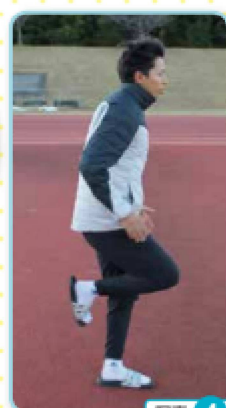


写真 4

ジュニア選手の走り方を観てみると、腕振りは大きく、腿も高く上がっていることから、良いフォームのように評価されますが、足が後方に大きく移動している(流れている)選手が多いようです。口頭で指導しても選手は動作をイメージするのが難しいため、今回提案したように、スリッパを履いてランニング(ダッシュよりも遅い速度)することで、フォームの改善が期待できるのではないでしょう。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授