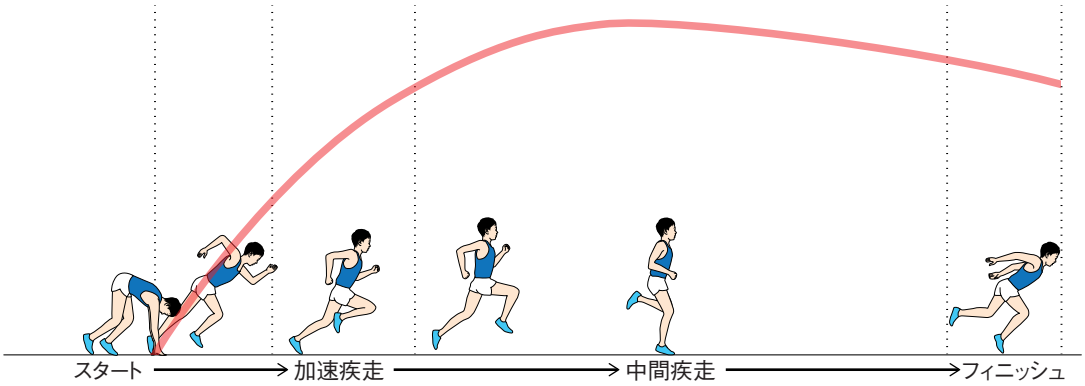
短距離走

はじめに

短距離走種目は100m、200m、400mを指しますが、比較的距離の短い100mと200mはショートスプリント種目、400mはロングスプリント種目とも呼ばれています。

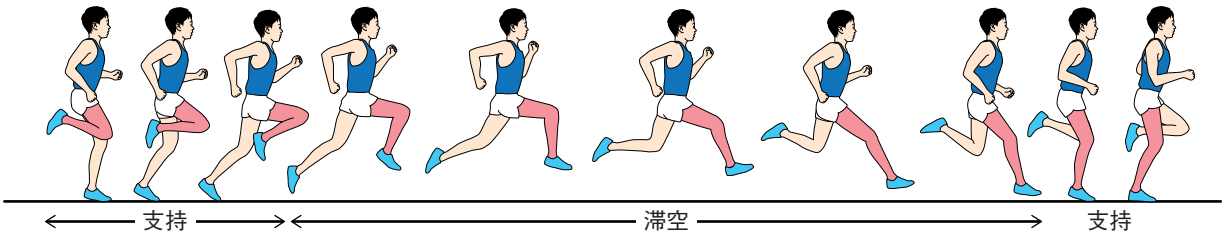
レースの構造

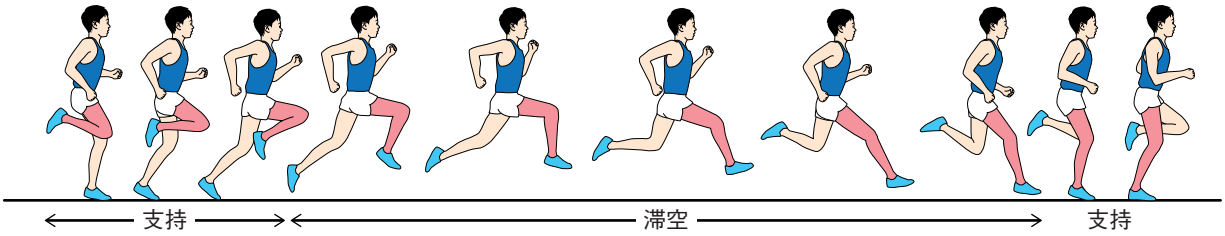
短距離走は、「スタート」「加速疾走」「中間疾走」「フィニッシュ」と4つの局面に分けられます。100m走の場合、スタートから加速疾走局面を経て50mあたりで最大速度に達します。その後は緩やかに減速してフィニッシュに至ります。この構造は日本代表選手も同じです。



走動作の特徴

短距離走の記録向上を目指すにあたって重要なポイントは、①最大速度を高めること、②後半の減速をできるだけ抑えることです。そのためには、高い瞬発力と高い疾走技術が求められます。ここでは主に中間疾走局面での疾走技術について解説します。





疾走中は、支持局面（前方支持局面と推進局面に分けられる）と滞空局面（前方スイング局面とリカバリー局面に分けられる）からなります。支持局面では、前方支持局面において減速し、推進局面において加速します。滞空局面では、前方にスイングした脚が伸展しながら接地します。次からは、技術の特徴と指導上の観点および留意点、そして技術習得のドリルなどを解説します。

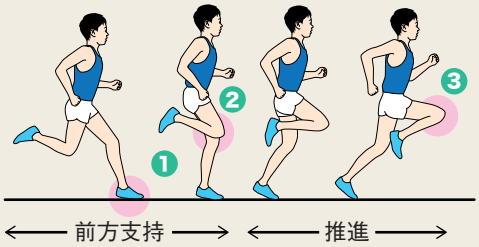
支持局面

[目的]

接地による減速をできるだけ抑え、前方へ強く推進する。

[技術の特徴]

- 母指球で接地する（❶）。
- 支持脚の膝と足首の屈曲は最小限にとどめ、スイング脚は膝を曲げて引き付ける（❷）。
- スイング脚の大腿部は水平くらいまで素早く前へ上げる（❸）。



【指導者の留意点】

- 選手が足をついた時、ブレーキをかけていないか観察する。
- 支持脚がつぶれていないか確認する。
- 全体的な走りのリズム、腕の振りを確認する。
- 下腿や関節、胴体の動きを観察する。

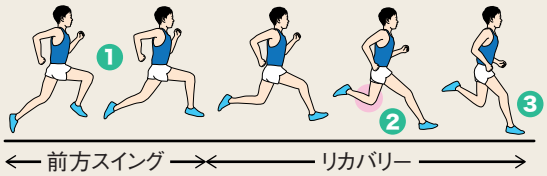
【選手への指導留意点】

- 接地は積極的に行う（地面に対して垂直にしっかり力を加える）。
- 肩はリラックスし、腕は後方に速く振る。
- 前を向いてまっすぐの姿勢で走る。

滞空局面

[目的]

前方への推進力をできるだけ高め、効果的な接地ができるように準備する。



[技術の特徴]

- スイング脚の膝は前方および上向きに移動する（推進し続けてストライドを増加させる）（❶）。
- リカバリー局面において、スイング脚の膝を素早く引き付ける（❷）。
- 次の支持脚は後方にスイングする（接地時の減速動作を極力抑えるため）（❸）。

【指導者の留意点】

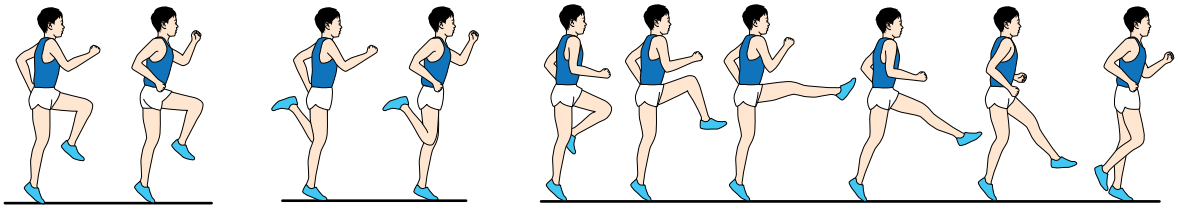
- 踵が素早く身体に引き付けられているか、接地時の減速が最小限に抑えられているか確認する。
- この局面を向上させるためにドリルを行う。

【選手への指導留意点】

- 上体を直立させる。
- 腕振りはリラックスして積極的に振る。

Step 1 基本的な運動

❶ハイニー　❷キックアップ　❸脚の振り出し



ウォーミングアップの一環で基本的な運動を行う。

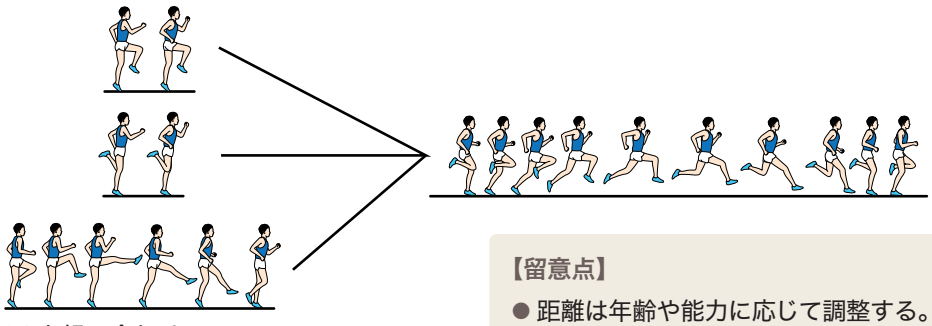
- 1歩1歩、膝を上げる。(❶)
- 踵が臀部に当たるよう蹴り上げる。(❷)
- 膝を上げ、前方に伸長させ、振り下ろす。(❸)

[目的] 基本的な走技術の向上

【留意点】

- ドリルの後半はスムーズにスライドを広げる。

Step 2 基本的なドリル



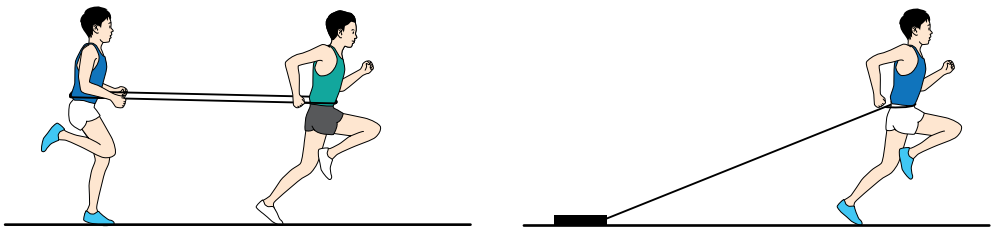
- 色々なドリルを組み合わせる。
- 腕の動作も確認する。
- ドリルから走へ移行する（上の図を参照）。

[目的] 基本的な走技術の向上

【留意点】

- 距離は年齢や能力に応じて調整する。
- 腕はリラックスして後ろに引く。
- まっすぐに前を向き、ドリルからスムーズに走りに移行する。

Step 3 抵抗を加えた走り



- 器具やパートナーによる負荷を利用する。
- 過度に前傾しないように注意する。
- 地面に対して垂直に力を加える（後ろに蹴ると脚が流れる原因となり、ストライドが大きくならない）。

[目的] 推進局面に必要なスプリント能力の向上

【留意点】

- 負荷は強過ぎないようにする。
- 負荷がかかっても、よい姿勢で走る。
- すべてのドリルは歩いて戻る。

短距離走の練習

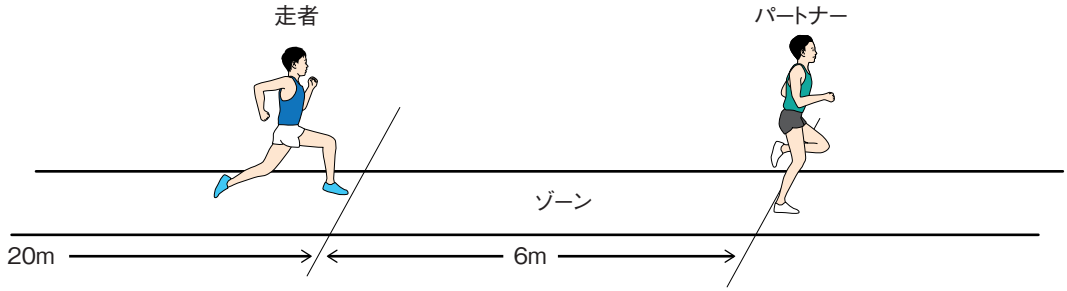
テンポ走

100 ～ 200mの距離を設定し、フォームを意識しながらリズミカルに走ります。全力疾走の80 ～ 90％くらいの感じで走るとよいでしょう（身体はわりと全力だが気持ちに余裕がある感じ）。走るために必要な体力づくりの意味もありますが、動きづくりの意味もあります。1歩1歩の力の加え方を意識しながら走るよう指導しましょう。

加速走

最大速度の向上・維持を目的とした練習です。20 ～ 30mの加速を設けて最大速度まで高め、その速度を維持します。加速が十分にできているのか、最大速度が維持されているのかを評価するために、加速区間のタイム、最大速度を維持する区間のタイムを計測するとよいでしょう。具体的な練習方法を以下に示します。

追いかけ走

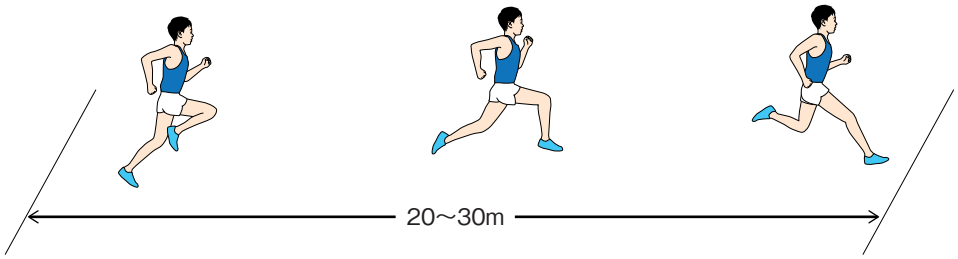


- 6mの区間（ゾーン）を設置する。
- 2人組で行う。
- パートナーはゾーンの端で待ち、走者がゾーンに入ったらスタートする。
- 走者は20mを走り、ゾーンに入ったらさらに加速してパートナーを追う。

［ 目的 ］加速力と最大速度の向上

【留意点】
- 走者は最後までスピードを落とさないようにする。
- パートナーは素早く反応する。
- 加速に伴って徐々にストライドを伸ばす。

加速走



- 最大速度を維持する区間を決める（20 ～ 30mが目安だが、選手の経験や年齢に応じて調整する）。
- 30m加速して最大スピードに上げる。
- 最大速度で区間を走り抜ける。

［ 目的 ］最大速度の向上

【留意点】
- スピードゾーンではピッチを保ち続ける。
- 腕振りはリラックスして速くする。
- スピードを維持できなくなったらやめる。

【文献】
・原悦子（編）（2018）短距離走 指導者講習会 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 pp.26-29.
・International Association of Athletics Federations.（2009）Sprints. Run! Jump! Throw! pp.11-19.