

# お家で簡単!! 足が速くなる方法

運動をしていると、みんなが気になる『足の速さ』。どんなトレーニングが効果的?どうしたら速く走れるの?と疑問がたくさん浮かんできます。そこで今回は、そのお悩みを解消していく方法を聞いてきました。誰でも簡単に、お家でできる"足の速くなる体の使い方"と"その練習方法"を覚えていきましょう!

## 足が速くなる第一ポイント『つま先をあげること』



足の速い人と遅い人では、何が違うのでしょうか? 足の長さや走り方もありますが、速く走れる人は、足の動き（動かし方）が速いです。いかに（足の）回転を早くできるかによって、足の速さは変わってきます。走るときは、ももが上がりますね。その時、つま先が上げたときと下がっている状態ではどちらが足（の全体）が上がりやすいでしょうか。つま先をグッと（上に）あげたほうが、足も上に上がりやすくなります。

つま先が下がっている状態は、地面につま先立ちをして歩くときと同じように、すねなどに力が入り、もの前（の筋肉）も伸びてしまいます。ものの前が伸びてしまうと、足が上がりなくなります。さらに、変な走り方になってしまふので、つま先はあげるようにしましょう。足が速くなるための第一ポイントは、まず意識するのは『つま先をあげること』です。

つま先を上にして走ってみると、自然と足が前にでるようになります。

## つま先走りと足裏全体で走る。どちらが速い?

では次に、つま先だけをつけて走ることと、足の裏の全部をつけて走るのは、どちらが速いでしょうか。

答えは『足の裏全部』です。足裏の全体をつけることで、地面との反力（地面を蹴る力）が強くなります。特に小学生のときに、つま先だけで走ってしまうと、足の回転は速くなりますが、力がかからないので、年齢があがっていくにつれて、遅くなってしまいます。

足を地面についたときに、足にバネがついているような感じで、跳ねるように意識しましょう。また、足を下すときにもポイントがあります。

それは『身体より後ろに下すこと』です。足を自分の前に下すと、体はバランスを崩してしまいますが、後ろに思いっきり（地面を）蹴ると、体が前のめりになり、（進行方向へ）体が進むようになります。



それでは、トレーニング方法を紹介します。

室内でもできる簡単なものばかりですが、安全のため、靴下は脱いで行ってみましょう！

### ① カベトレーニング



#### 《やり方》

1. 身体が斜め（前のめり）になるように壁に手をつく
2. 壁に対して身体が45度くらいになったら、その場で足を真上にあげる
3. 足を自分より後ろに下し、足裏全体で地面を蹴るように意識する  
このとき、つま先は上向きでももをあげる

#### 《ポイント》

このときに大事なことは、身体の角度。走るときは、身体はまっすぐではなく、前のめりの体制になっていると思います。特に上半身が斜めになることで、自然に足が前に出てくるようになります。ただし、おしりを出さないことです。また、ひざを自分の胸に近づけるくらいに、ももをあげましょう。疲れてくると、ももが下がってしまうので、気をつけましょう。

### ② 腕の振り方



#### 《やり方》

1. 足をのばして座る（※写真では会場の都合でひざを曲げています）
2. 脇をしめ、手を握る
3. 腕を前後に思い切り振る

#### 《ポイント》

思い切り腕を振ると身体も腰も動くようになります。そうすると（座ったまま）前に進めるようになるので、腕が正しく、よく動いてすることになります。腕の振りが速くなると、足の動きも速くなっています。

### ③ ひとりビーチフラッグス



#### 《やり方》

1. うつぶせに寝る
2. 両手はあごの下
3. よーいドンの合図で起き上がりダッシュ

#### 《ポイント》

身体を起き上がらせる腕立て伏せの姿勢は、先ほどの壁に手をついたときと、身体の角度が同じです。起き上がるまでは時間が必要ですが、立ち上がった後の一歩目が早く出るようになります。最初の一歩は軽びそなくらい、前に身体をせりだすようにしてみましょう。また、この練習法は、一歩目を速く出すトレーニングなので、走る距離は短くて構いません。

### ④ 一歩目の出し方のコツ



#### 《やり方》

1. 2人組みになり、縦（前後）に並ぶ
2. 後ろの人が、前人の上着を、後ろに引っ張る
3. 前の人は身体を前に倒し、倒れる瞬間に一歩目を出す

#### 《ポイント》

後ろの人に引っ張られているので、前のは倒れる瞬間まで我慢をします。倒れる恐怖心で腰が引け、お尻が出てしまいがちですが、後ろの人を信頼して身体を前に倒すと、自然に一歩が出るようになります。

### ⑤ タオルゲーム



#### 《やり方》

1. 2人1組で裸足になる
2. バスタオルの上に向かい合って立つ  
この時、両サイドに立つようする
3. 合図で、足の指先を使いタオルを引っ張り合う
4. より引っ張れた人の勝ち

#### 《ポイント》

これは親子や兄弟、友だち同士でもできるかんたんトレーニングです。相手がいないときは一人でタオルをつかむトレーニングとして応用できます。足の指を動かせることで、足裏に力を入れることができ、地面を蹴る力がアップしますよ。

