

深代教授は、速く走った運動会で一番になる方法『脚を引き戻す感覚を養う』と書いてある。著者によると、この「脚を引き戻す感覚」は、角川文庫などで紹介している。例えれば、船の舳先から車輪の上に乗りこむときの感覚だそうです。でも、これが速く走るためにどういったものか、よく理解できません。これは股関節を使い、脚を引上げて、同時に筋肉を使つて、脚の付け根を意識するアーバン体幹「身体幹」と呼ばれる胴体全体で、脚ではなく、脚の付け根で走るためです。

大学、スポーツで塾で分析

運動会シーズンがやつてきました。徒競走で速く走られるが、人体の動きを科学的に研究する「バイオメカニクス」が専門の深代千之・東京大学教授(じゅぎょうじゅう)と、様々な機械を使って走り方を教えてくれる東京・神田神保町の「ハイテクスポーツ塾」を訪れ、速く走るコツを教わりました。



脚の使い方 工夫

運動強さを感じ、脳の運動強さと同時に、手足の運動感覚を脳に覚えておきます。速く歩くと同時に、他の人に競争心を持たせます。「」かけっこは他の人に競争心を持たせます。」友達には一年前の自分より速く走られるのがうれしいです。」必ず自分はわかれると『』と信じて頑張りました。

谷川真理選手のコツは、マジックボールで壁には、マジックテープを務める中島進さんから、使いたがる合意的な、手助けを身に着けます。初めて、両脚をペダルに固定して前後にスライド。ターンを前にさせ、「カンド君」といって、シニに挑戦。ペダルを一緒に回らせ、脚と一緒に盤面を前後に動かす感覚に着けます。体の軸が、案外じく、腰のひねり方を直されましたが、腰の運びが違ひない、痛みも直されました。左右どちらの目的ですが、案外ねの運びました。

自體言ひて練習

カシド君に乗った前後で、大速36kmで走れるのを計り、およそ50m走って時間を計ります。前にある大きな鐘の姿が、く脚を上げる自分の姿が、気にしていませんでした。人の中2人が速くなりました。腰の動きを意識するだな。膝を伸ばし、素早く走りました。転車型の機械でトライシング次に「マリノ」という自感しました。自転車を立ちました。転車型の機械でトライシングしました。自転車を立ちはじめました。中島さんから教えてくれました。品川の海外旅行を目標に頑張りたいと足の付け根を持つ筋骨格を鍛えるのが目的です。肉を鍛えるのに使う筋肉です。ここを使つて走るという感覚を養つた。みんなも何か目標を設けると、三日坊主にならぬのは」「走る時に大切な、背骨の内側にあるためです。だんだんの生活では意識しづらい筋肉です。ここを使つて走るといふこと中島さん。おなかの内側が引き締まるよひでした。

取材を通してフォームが良くなつたと自信が得られた

中央記者) ◆書道部なので、
体育の授業以外、あまり
スポーツをする機会がな
い。取材の翌日は筋肉痛がな
くさまじかった。日々、体
を動かす習慣は大切だと
痛感した。(高1・岩間優
記者) ◆数十分のトレーニ
ングで50㍍走が9.91秒から
9.11秒になった時は、とて
もうれしかった。自信がつ
いたので、これからも練習
を続けたい。(高2・井野
口頭依記者)

取材を終えて
50㍍走が11.26秒から10.2秒に。足が遅いと気にして
きたが、走り方を学んで
本が軽くなった気がした。
取材後は足取り軽く、元気
よく帰れた。(中1・青木
圭記者)◆速く走れる子は
どんなスポーツも上手で
不思議だった。遊びを通して
様々な運動パターンを習
得することで身体能力が高
くなると深代先生に聞き、
高須いた。(中3・高原玲)

卷之三

卷之三

10

〔上〕力へ「君」を使つて、〔下〕ア記者に足運びを指導する中島ひんと
〔下〕谷三眞理さんとの名前を並べると「ミス」の「ミ」に乗つて新力を貢えんと

