# スプリント総論

走りの総論として
走り全体に関わるような
内容をまとめてあります！

自分の種目ごとにして
学んでいきましょう！

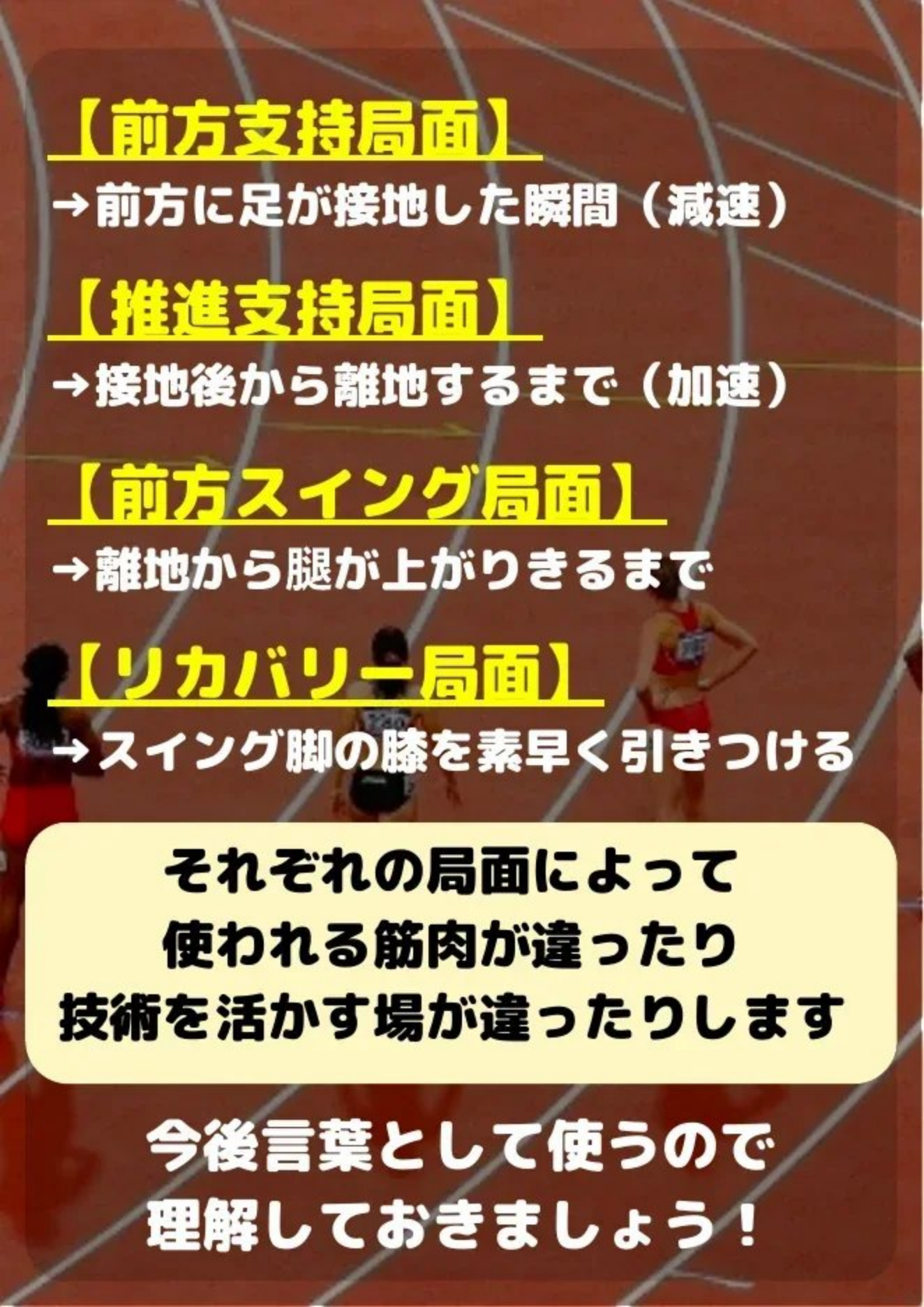


# 走りの局面解説

まずは走りの局面には
どんな局面があるのか？




- 支持局面
  - 前方支持局面
  - 推進支持局面
- 滞空局面
  - 前方スイング局面
  - リカバリー局面



## 【前方支持局面】

→前方に足が接地した瞬間（減速）

## 【推進支持局面】

→接地後から離地するまで（加速）

## 【前方スイング局面】

→離地から腿が上がりきるまで

## 【リカバリー局面】

→スイング脚の膝を素早く引きつける

**それぞれの局面によって**
**使われる筋肉が違ったり**
**技術を活かす場が違ったりします**

**今後言葉として使うので**
**理解しておきましょう！**

# 走りとは

自分の身体をどれだけ速く
ゴールに運べるかを競う種目

ここで言う“自分の身体”とは

**重心**

つまり

重心をいかに速く前に運ぶかが
走りにおいて非常に大切です

# 走りの段階

走りには段階があります

座る→立つ→歩く→走る→速く走る

このことから速く走りたければ
前段階である
“座る”、“立つ”、“歩く”、“走る”の
全てのレベルを
上げないといけません



# ストライド

走りにおいて

**一歩で進んだ距離のこと**

**足の長さ×出力**

歩きでの
“歩幅”とは別のもので
走りにおいては
足の長さだけが
ストライドではない

# ピッチ

走りにおいて

**足の回転数のこと**

**【ピッチを構成する要素】**

- 挟み込み技術
- 足のスイング
- 足の回転位置
- 足を畳む技術　　など

ピッチを構成する要素は
多くあります
ピッチの本質を知って正しく使おう