

スピード

- 足が速いとは...

ストライドの頻度(歩数/秒・分)とストライドの幅(歩幅)で決まる。

⇒ 足を前に運ぶ速さ + 足を遠くに運ぶ力/脚の長さ

12歳で成人の下肢長の95%に達する。

【コーチの役割】

成長するに伴い発揮できる力(脚が地面に着いている接地時間を短くする力)やストライド長をさらに促進させる！

スピード能力を上げるうえでのポイント

- スプリントパフォーマンスを向上させるために、
思春期前の子どもはプライオメトリックトレーニングと
スプリントトレーニングによく反応する
例)
スクワットジャンプ(プライオメトリック) + 走るトレーニング(スプリント)
- 思春期の子どもはストレンGSTレーニングと
プライオメトリックトレーニングの組み合わせに
最もよく反応することが示唆されている
例)
筋力トレーニング(ストレンGST) + スクワットジャンプ(プライオメトリック)

スピード能力を上げるうえでのポイント

例) 20mでのスプリントを意識させる場合

- ・スキップドリル 20m × 4
- ・ランニングドリル15m × 4 (最低でも45ストライド)
- ・スタートの合図による腕のリアクションドリル
- ・プッシュアップスタート 10m × 4
- ・ボール使用しプッシュアップスタート 10m × 4(メディシンボール)
- ・プッシュアップスタート 20m × 4
- ・3点スタート 20m × 4 (片手 × 両足)
- ・フォーリンスタート 20m × 3