

夢の頂点へ!

～ 限りなく向上せよ! ～

今日、リモート全校集会で、地区春季大会の表彰伝達を行いました。表彰状をいただいた選手たち、改めておめでとうございます。ただ、男女総合3位、女子総合準優勝は、チーム全員の力です。入賞を果たすも賞状には届かなかった選手、残念ながら8位には届かなかった選手も含め、全員の気迫が総合表彰につながったことは言うまでもありません。

今、テスト期間中ということで、非常に難しい時期を迎えています。テストでいい点数を取りたい、でも直後の競技会でいい記録も出したい…中学生のアスリートなら誰しもがぶつかる「矛盾」です。確かに両方を完璧にこなすことはできません。でも、その「思い」を強く持っている子は、必ず陸上の神様がいい思いをさせてくれるはずですよ。「思い」が強ければ強いほど、常識では考えられないようなことが起こります。まずは強い「思い」を!

速く走るとは?

速さとは、ピッチ×ストライドである。つまり、速く走るようになるとは、単純なことであり、方法は2つだけ。ピッチを上げる（脚を速く動かす）か、ストライドが伸びるか、どちらか（あるいは両方）なのである。その単純なことのために、ランナーたちは毎日頃きびしい練習に励むのである。下のデータを見てほしい。

	記録	最高走速度	ピッチ	ストライド	歩数
サニブラウン	10秒08	11.55 m/s	4.65 step/s	2.48 m	44.3歩
坂井隆一郎	10秒10	11.34 m/s	5.42 step/s	2.09 m	52.2歩
柳田大輝	10秒19	11.35 m/s	4.53 step/s	2.51 m	44.7歩

※ピッチ・ストライドは最高走速度時

これは先日ヤンマーフィールド長居で開催された日本選手権男子100mの決勝の上位3名

のものである。優勝したのはサニブラウン選手、2位は大阪ガスの坂井選手、3位は東洋大学の柳田選手という結果だった。そのレースでの3人のピッチとストライド、スピード、歩数の貴重なデータである。

表にはないが、3人とも**最高速度は、スタートして55m時点**で迎えている。これは全くの偶然であるが、トップ選手たちは55mぐらいでトップスピードになると理解しておくが良い。ただ、55m地点まではスピードで坂井選手を上回っていた柳田選手であるが、60m地点で坂井選手に抜かれ、そのまま坂井選手よりも失速した。

サニブラウン選手と坂井選手の走りは全く対照的であることに注目してほしい。ピッチは坂井選手の方が圧倒的に速い。**坂井選手は最高スピード時1秒間に5.42回**ピッチを踏んでいるが、**サニブラウン選手は1秒間に4.65回**である。一方、一步のストライドの長さに注目すると、**サニブラウン選手の2.48m**に対し、**坂井選手は2.09m**である。サニブラウン選手は大きな身長を活かし、**44歩**足らずで100mを駆け抜けた。つまり、サニブラウンは典型的なストライド走法であり、坂井選手はピッチ走法である。

このように、スピードはピッチとストライドの関係で決まる。ちなみに、表のデータにはないが、サニブラウン選手と柳田選手は、ラストの10mでピッチを少し落としてストライドを伸ばすことで減速を最小限に防いでいた。サニブラウン選手も坂井選手も、ストライドが最も広がったのは95m地点であった。

あなたの1秒間のピッチはどれぐらいだろうか。一步の長さはどれぐらいで走っているのだろうか。今度、100mを走ったときに、チームメイトに歩数を数えてもらうとよい。100mの記録が出たら、歩数を記録で割れば1秒間のピッチの平均が出てくるはず。また、100mを歩数で割ればストライドの平均が出てくる。たとえば、ある選手は**100mを12秒00**で走ったとする。その選手の歩数が**60歩**だったとすると**1秒間の平均ピッチは $60 \div 12$ で5.0回**。また、 **$100m \div 60$ 歩で一步のストライドは平均1.66m**となる。今後その選手がトレーニングにより、同じピッチでストライドを伸ばすか、ストライドはそのままピッチを増やすかで、タイムが伸びるということである。もちろん、速いピッチ、大きなストライドを持続させる力も必要。

今、行っている様々な練習は、すべて、**ピッチを速くし、ストライドを伸ばし、そしてそれを持続させる**、それにつながる。そのためには、**筋力が必要、正しいフォームが必要**、そして常にそのことを考える**意識**が必要。

ピッチを今以上に速くするんだ、ストライドを今以上に伸ばすんだ、そんな意識で筋力トレーニングや走練習に励んでごらん。必ず結果が出るはずだから。