

早く走りたい、走らせたい!!

トップ

子供を運動会や部活動で、誰よりも早く走らせたい!

自分の趣味、スポーツで早く走りたい!

マラソンで3時間、4時間の壁を破りたい!

1500mで6分、もしくは5分を切りたい!!

自転車で、平均速度をあげたい!

50mを7秒を切りたい!

趣味でスポーツをされている方から、ガチで人生を賭けているトップアスリートの方まで、みなさん、様々な思いを持っていると思います。

そんな思いを解決!

早く走れない盲点

早く走る、走るという行為は世界中の人たちがやっている行為。スポーツ競技では、専門種目では陸上ですが、ほとんどの競技で、前に進む、走るという行為があります。

ちなみに走る行為で、最初から結構早く走れる人とそうでない人がいます。

それでは、まず走るという行為を、考えてみましょう。

まずは短距離走(100mや200m.400m)

がむしゃらに走っているように見えますが、陸上競技の選手は力を抜いて、インパクトだけパワーを乗せて走っています。

距離が伸びて1500m走。

この距離になると、体の上下動をしない。蹴った足ができるだけ前に、上に飛ばないことがものすごく重要です。(上下動をすると足に衝撃が残ります。)

さらに長距離走やマラソンでは、絶対上に飛ぶのは禁物。

体が平行移動で走っている感じが非常に重要です。

歩くという行為も見てみましょう。

ターミナル駅で見ていると、普通の女性がめちゃくちゃ早く歩いたり、がっちりした男性なのに、歩くのが遅い人も結構多く見受けられます。

この点を見てみて、早く走るコツが見いだせます。大きく分類すると

- ①上に飛ばず、前に足を出す。
- ②下半身主導でなく、上半身主導。体幹を意識しない。特に日本人。
- ③手を振るのではなく、肩甲骨や、胸骨を振る。
- ④目線で前に進みやすい目線をつかむ。

普段練習していない人でも、これだけで随分変わります。

先ほど書いたように、特に体を普段動かしていなくても、「早く歩ける人」がいます。

早く歩ける人は基本、「早く走れます」
その真似をすること。

早く歩ける人と、遅く歩く人は、「歩く概念が違います」

早く歩ける人は、腹筋等を意識せず、体の振りだけで歩いています。
遅く歩く人は、地面を踏みしめて歩いています。(歩くときに力感が凄く、ドシドシ歩いています。)

- ① 前に出した足を、上に飛ばず前に送る。
- ② 着地は出来るだけスタスタと。(短距離は多少無視してよい)
- ③ 肩甲骨か胸骨を意識。
- ④ 見る目線をできるだけ前に細く。その方向に吸い込まれるように。

これができれば、普段走っていない人であればあるほど早くなります。

もちろん競技者も、詰めるところを詰めると走りに奥行きが出てきて、同じタイムでも疲労度が違うので、2本3本連続できる。自己ベストの更新が期待できます。
さあ、やってみましょう！！

早く走るコツ・トレーニング

早く走るコツの第1は、上半身を緩めるです！まずはここからやりましょう！

スワイショウ

スワイショウは中国の太極拳で、腰を回旋させながら手は腰の回旋にゆだねてデンデン太鼓みたいに振る運動です。(中国の本格派は朝と夜、40分ずつ、合わせて二千回ほど振るそうです。)

回旋する、前後に振る、の二つがあります。
ウォーミングアップ前に5分ほど振ってみましょう

体が緩み、温かくなります。振った後では上半身がしなやかになっているので、歩いていても前に進むはずです。

壁押し

壁を押し運動は骨を意識づけさせるためにします。筋力アップやウォーミングアップではありません。骨を意識付けすることにより前に出やすくなります。
前に走るイメージとして

- ① 背中の骨を、後ろから押されている。
- ② 胸骨に前からひもがついていて、引っ張られている。

このどちらかを意識して、前に進みやすいほうの骨を意識します。

- ・ 胸骨で意識しやすいのなら、壁を胸骨で押しイメージ
- ・ 背骨で意識しやすいなら、壁を背骨で押しイメージ 　　です。

これにより、その骨が前に進むイメージを意識付け出来、骨を意識することにより、下半身主導から上半身主導になり、前に動きやすい体の動きになりやすくなります。

実走

まずは衝撃をなくすこと。スタスタ走り。

ランニングや歩きで一番の敵が「**衝撃**」です。この**衝撃**を走るたびに体に受けます。

衝撃を減らすには

①上下動をなくすこと

上下によく飛んで走る人がいます。上下に飛ぶと、着地の時の高低差でダメージをもらう事になります。更に、走りの基本は「前に移動する」事なので、本来前にいけるはずの距離が上下に飛ぶことによって損をします。これを減らしましょう。

②体全体のしなりを出すこと。特に上半身

体のしなり、特に上半身が柔らかくしなることによって、ダメージを全身に分散することができます。

一番意識できるのは、肩甲骨か胸骨から体を振って前に進むことです。手を振ることはありません。あと手は握りこまないこと。とにかく上半身はリラックスです。

③走るときに蹴りの意識を減らすこと

走りつま先でよく蹴る人がいます。もちろん蹴って早い選手は多数いますが、普通の人々がダメージをもらいやすく、困っている人はまず蹴っています。

蹴ると上下動が高くなる、前腿ばかり負担が来ることによって、足が上がらない事が多いです。

肩甲骨か胸骨を意識して、その振りで足が勝手に前に行き、かかとからつま先へ着地して行って、前にパワーを伝えるというニュアンスが分かりやすいでしょうか。

上半身の意識。早い人は基本的に重心が高い。

早く走る人はほぼ上半身の意識で走っていると思います。

大きく言えば、先ほども少し書いたように、肩甲骨を振って前に進むイメージか、胸骨を振って前に進むイメージです。

日本人は「**丹田文化**」が大いにあります。お腹にパワーや根源がある。その中心が丹田で、丹田はおへその指3-4本ぐらい下の部分を意識することです。

丹田を意識してしまうと、どうしても下半身主導の走りになります。

下半身主導の走りになると

①お腹や腰で衝撃を受ける癖がつき、衝撃を逃がせない。

②丹田から足に意識して前に行くので、肩甲骨の振りが意識できない。歩幅が短い。

それを上半身主導、肩甲骨や胸骨へと意識を変えると、走る衝撃が腰で受けるものから、肩甲骨や胸骨で受ける感じになり、衝撃を受けるポイントが、膝、腰、肩甲骨や胸骨と3か所で受けやすくなり、衝撃を吸収しやすくなります。

お腹、肩甲骨や胸骨を意識して歩くのでは、歩幅が明らかに大きくなります。

胸骨や肩甲骨から足が生えているイメージで歩くことです。

外国人、特に黒人系は重心が明らかに上にあることが多く、胸骨や背骨の重心が上半身にある事ら、歩くのは早いです。

弱点としては、重心が上にあると、相撲や柔道は明らかに倒れやすかったり、投げられやすくなります。日本人が相撲や柔道が強いのは、日本人は重心が下にある人が多いので、その場で踏ん張りがききやすいのです。

胸を押されてるか引っ張られるか、背中を押されてるか、引っ張られるか。

前に進む考え方として次の4パターンのうちどれが、一番自分に合っているか。

- ① 胸にひもがついて、先から引っ張られている
- ② 胸の骨を誰かから押されているイ
- ③ 背骨を後ろから押されている
- ④ 骨にひもがついていて、先から引っ張られる

このどれかのうち一番前に歩きやすい、走りやすいと感じるものを、常に走るときにイメージしてください。

これだけで大分前に進みやすくなります。

もう一つ重要なのが「他人感」です。

押されてるー。引っ張られてるー。と思うのが正解です。

しんどい時は「自分をよそから見てる感じで、他人のように見る」が重要です。

必要以上に頑張らない事です。頑張ってるんだところで、力の消耗がとても速いのと、力むと前に行く方向性が崩れて、前へ行く推進力が弱くなります。

最後のスパートでは、「めちゃくちゃ引っ張られてるー！むっちゃ押されてるー」と思っ

て進んでください。

シューズ

靴選びは必ず両足はいて歩いてみてください。

前に進みやすいのが正解です。

同じ重さでも足が前に行くのと行かないのとあります。

衝撃の伝わりや、足の裏のフィットもよく確かめてください。

トレーニング

ランナーも走るだけでなく、トレーニングは必要と思います。

やはりトルクというのはすごい武器であり、トルクがあってその惰性で前に進むというのは、絶対的な武器です。

筋肉さえつけたらいいのかというと、そうでもないところがスポーツの難しいところです。

ウエイトトレーニングして

その後、クールダウンの練習をして、競技につなげるイメージングが出来ている選手は大丈夫ですが、重量が上がる＝結果につながると、短絡的に考えると、思わぬ落とし穴になります。

効かすトレーニングは厳禁！BIG3にとられるな！

日本人はキン肉マンに結構あこがれています。線の細い人の割合が多いので、ウエイトトレーニングして、大きな重りを上げたがっています。特にスクワットやベンチプレス、デッドリフトなど、「BIG3」を挙げる＝身体能力と思いがちです。

しかしよく考えてください。確かにウエイトトレーニングすると筋肉はつきます。体も大きくなるでしょう。しかし「早く走る」はイコールにはなりにくいです。

なぜか。まずは日本人は基本胴長で足が短い人が多い。なおかつお尻の向きが下に向いています。

黒人などの上半身に重心がある人種は、お尻の向きが斜めについています。

黒人系はウエイトトレーニングすればバクトルがそのまま「走る」ことにつながるので、ウエイトトレーニングの結果＝走る系の競技の結果 につながることも多いです。

しかし日本人は、先ほども申し上げた通り、お尻の向きが下に向いている。地面を掘るような筋力になりがちです。

またBIGの高重量を追っかけると、トルクばかりついて、回転力や推進力は奪われがちです。

最初のトルクを掛けて、トルクがかかったら体の使い方は「抜き」の連続です。その方が前に進みます。

またウェイトトレーニングは、基本「抜き」の動作が少なく、「力を入れっぱなし」になりがちなので、その点も注意が必要です。

いろんな種目をトレーニングし、結果的に「BIG3」が強くなったのはOKですが、「BIG3」ばかりして、それで重量が挙げた結果はあまりいい結果じゃない場合が多いです。あくまで「BIG3・ウェイトトレーニング」は、「身体測定」と思ってください。

ケトルベルとロープ

しかしケトルベルとロープは違います。これは全身で挙げて、なおかつ「抜き」がとても大事なトレーニングです。

ケトルベル スイング スナッチ ジャーク
ケトルベルは3種目しましょう。

まずはスイングです。ケトルベルを両手に持って、反動で上に振ります。上まで行くと、股関節を落として股に通します。そしてブランコみたいに上にあげます。

ちなみに下げを意識してスイングもできます。まずは一回上にあげてください。そのあと、下すのを遠心力を意識して、自然におろします。おろしきって次は立ち上がります。この立ち上げるだけでスイングができます。

最初は挙げるためのスイング、次は降ろしを優先すると勝手に上がるスイング。楽なのは确实降ろして勝手に上がるほうが楽でして、スポーツは基本「いかに楽にするか」というのがポイントです。楽にできるようにして、実際のランにもつなげる。楽にしても筋力や体力は付きます。楽に連続動作ができるかがポイントです。

これができれば片手スイングです。動画を見てください。ブランコのように振り子で、膝の使い方と体幹異動でケトルベルを上げています。いかに体力を使わずに物を動かすかがポイントです。

スイングでは体の動かし方をマスターする。そしてそれができれば勝手にパワーがついているという感覚でやってください。振りにかかるとお尻や体幹、脊柱起立筋を鍛えることができますが、そういう感覚なく、いかに楽に振れるかをマスターしてください。

スナッチ
ケトルベルの振りを利用して上にあげます。なれないと手首にケトルベルに当たっていたいので、サポーターを利用することをお勧めします。

まず股に通して、足の力をケトルベルに伝えてそのまま遠心力で上にあげます。最初はこのやり方で。

上にあげて、下に下げる。声の繰り返し。
ただこれでは下におろすときにダメージをもらいます。自分の身体より遠ければ、パワーも使います。

そして次の動画です。

ポイントとして

- ①降ろすときに衝撃を受けない。ということは体の近くにケトルベルを落とす。
- ②おろすときに股に通すイメージを強く持つ。
- ③上げるときも遠心力を使いながら体の近くを通して、挙げてフィニッシュまでの間はケトルベルの挙がりに身を任せる。

ランでも重要ですが、ここでも「衝撃・惰性の効率」これが大事です。
これを養うものと思ってトレーニングしてください。

結果的にランに結び付きやすいパワーを身に着けることができます。

最後にジャークです。肩の運動にも見えますが、うまくなればなるほど肩を使いません。

動画を見ましょう。足の力を使って上にあげて、膝の上げ下げを使って、フィニッシュとスタートポジションにもっていきます。
ジャークが正しくできると、本当に体幹の奥にジーンときます。これはスタートダッシュにもものすごくいい影響を与えます。

ロープ

これも鍛えるというより、体の使い方、惰性の使い方の練習と思ひましょう。

①片手サイドロープ振り

これで骨盤の回旋、肩甲骨の回旋を使ってロープを振ります。けっして手で振ってはいけませんし、ガンガン振るべきでもないです。

いかに楽にして振るか、いかにパワーを奥に伝えるかがポイントです。

1分間ずつ左右でやりましょう。

②両手一本振り

今度は縦の運動です。ケトルベルのスイングとよく似ています。

体幹を上下動して、その動きに腕がつられてロープを振ります。

力で振ると、ロープのパワーが奥に伝わりません。いかに奥にパワーを送るか、いかに疲れないかがポイントです。最初は30秒、できてきたら1分やりましょう。

③両手二本振り

今度は左右で別々で振っていきます。

ここでも重要なのが、パワーを先に送ること、疲れないことです。

いいしなりでパワーを送ると波が大きくなり、その波動が先まで伝わります。

がむしゃらにやるのではありません。波を先に送るのです。

以上のようにケトルベルとロープトレーニング方法をお伝えしました。

大事なのは、物にパワーを伝える。疲れない。いろんな筋肉・骨を使うということです。
鍛えてパワーを作るのは、結果的にできたのが良くて、パワーをつけるためにガンガントレーニングで鍛えるのは、本来自分の競技に使わないパワーの伝え方、動かし方を覚えてしまい、トレーニングを生かせないことが多々あります。

体の使い方、パワーの伝え方をトレーニングで学ぶ。その結果筋肉も、体力も増えて早く走れる。という図式で行きましょう！

早く走るアイテム・セッティング

早く走るためにはアイテムを使いこなすことも重要です。ここではグッドコンディション、トリノックス、レオッティのアイテムを紹介します。

テーマは、上半身のしなり、衝撃を減らす、重心移動です。

上半身のしなり

フレキシブル・ゲルマネックレスとフレキシブル・ゲルマクリーム
(グッドコンディション ネックレス 14,980円 クリーム 4,980円)

フレキシブル・ゲルマシリーズは、ゲルマニウム・チタン・磁石を用いて、体全体の電気の流れを出すネックレスとクリームです。

ネックレスが大元、クリームが上半身全体に行き渡らすものと考えてください。

これをつけると、体のしなりが出、そして力を抜くことがうまくなる感じがあります。

力を抜くことができるのは、=力を伝えることができるということです。

ケトルベルを振ってみると、つける前より軽く感じます。

これは力が強くなったからではなく、力を抜くのがうまくなり、伝達が良くなったからだと感じます。

これがランにはとても重要で、上半身の力をうまく抜くことができると、

- ◆ 走りの楽しさ
- ◆ 衝撃減
- ◆ 下半身の伝達が良くなる

これが期待できます。僕は十分にそれを感じています。

衝撃を減らす

ウォーミングアップ SSゴールド

このクリームは、加賀藩の医王石、チタン、金にトリノックス加工して、超微細振動を与えた商品です。

このアイテムは、足全体と、お尻に僕は塗ることをお勧めしています。

これを塗り込むことによって、明らかに衝撃が少なく感じるのと、股関節がきれいに動く感覚があります。

上半身はフレキシブル、下半身にはSSゴールドが、ものすごく相性が良いように思います。フレキシブルとSSゴールドで、衝撃と柔軟性は大きくカバーできると思います。

重心移動

レオッティ

このサングラスは、前に走るためだけに作られたサングラスです。

このサングラスの特徴は、包み込むようなフレームを用いることにより、競馬で言う、ブリンカーのように、前に焦点を合わせることができ、なおかつフレームにトリノックス加工をすることで、重心が上に上がりやすくしています。

基本鼻を上の方につまむと、そこに意識が行きやすいです。

なおかつこめかみをしばるとさらに重心は上に行きやすいです。サングラスの締め付けと微細振動で意図的に重心を上げやすくするアイテムです。

ランの絶対的有利な重心は、上半身主導です。上半身主導になり、なおかつ前に倒れているという意識で走ると勝手に足が出てきて、前に進みやすくなります。

鼻を上の方につまむと、そこに意識が行きやすいです。
尚且つこめかみを絞ると更に重心は上に行きやすいです。サングラスの締め付けと微細振動で意図的に重心を上げやすくするアイテムです。

ランの絶対的有利な重心は、上半身主導です。上半身主導になり、前に倒れているという意識で走ると勝手に足が出て、前に進みやすくなります。

トリノックスシート

A4サイズの特種なシリコンシートに、微細振動を掛けたアイテムです。
これを重心に置くことにより、自らの重心を意識をしやすくしてくれます。

これをまず、広げて胸か背中においてください。
どちらかが、前に進みやすく勝手に足が出てくるイメージがあると思います。

そして該当する背骨か胸骨側かで、今度は折りたたんで小さくして、自分にマッチングするところにおいてください。
動画を参考にしてください。

レオッティのサングラスで、上半身を前に行きやすくして重心を上げる。
トリノックスシートで、背骨か胸骨の意識を高めてそこから、押されるか引っ張られるイメージで前に進むという作戦です。

4つのアイテムのイメージはこうなります

	柔軟性	衝撃	重心移動
フレキシブルネックレス	上半身◎	上半身○	特になし
ウォーミングアップSSゴールド	下半身○	下半身◎	特になし
レオッティサングラス	特になし	特になし	前に行くイメージ◎
トリノックスシート	特になし	特になし	背中か胸骨から出る◎

自転車にも

自転車（ロード・トラックピスト）

自転車にも走り方があり、特にペダリング、乗車フォームになります。

自転車もランと同じように、下半身でガツガツ踏むのではなく、上半身で踏む、上半身でまわすというイメージです。

下半身はあくまでも鞭の先でしなるものと考えてください。

ポイントとして

- ①上半身で踏む。上半身で回すイメージ
- ②軸となるポイントをランより鮮明にする。
- ③手の向き、胸骨の向きをイメージする。

です。一つ一つ解説します。

- ①上半身で踏む。上半身で回すイメージ

これはランと同じで、上半身から力を出していく、起点にしていくイメージです。ハンドルをがっちり握って、一生懸命漕いでもなかなか前に進みません。動画を見てください。

上半身から足に伝える、ハンドルはおいているだけか少し手が前に見せるイメージで漕いでください。

これをするにより、前足（大腿二頭筋）にばかり衝撃が来ることが減り、体全体でペダリングすることができます。

- ②軸となるポイントをランより鮮明にする。

これもランと同じイメージですが、背中から踏んだり回したりしているのか、胸骨から踏んだり回したりしているのかです。

これは自分にイメージが合う方が勝手に足が進みます。

参考動画をどうぞ

- ③手の向き、胸骨の向きをイメージする。

これはランとは少し違う感覚です。自転車はハンドルに手を置きますが、手を下にすると足は踏みにかかります。手を前に向けるイメージをすると、足を送りにかかります。

DHバーを用いて自転車をこぐと、直線の道をただ漕ぐだけでは明らかに、DHバーの方が楽です。

これは胸骨が前にイメージングして、手のひらも前に向き、ペダリングが勝手に上半身の押し込みと、真下でなく斜めに踏みやすくなるので楽に動くというものです。

この手の向き、胸骨の向きをドロップハンドルでもできるように、自分でイメージングして走行するのが、ポイントです。

この3点が主なポイントです。ぜひやってみましょう！

早く走るアドバイザー・運営者紹介

塩田宗廣

スポーツトレーナー
日本ケトルベル協会理事長
兵庫県パワーリフティング協会理事長
パワーリフティング国際2級審判員
1977年10月13日生まれ

高校時代より競輪選手になりたいと思い、ウエイトトレーニングを開始したが、ウエイトトレーニングに虜になり、パワーリフティングにデビューする。

高校時代は全日本高校選手権75kg級5位
ジュニア時代は全日本ジュニア選手権75kg級3位を記録。

その後ボウリングにはまり、ボウリングのプロテストを6回受けるが、テストは通らず。
平均アベレージ211の記録を持つ。(3か月平均アベレージ)

のちにパワーリフティングに復帰し、徐々に記録を上げていき、
2005年全日本選手権推薦で初出場
2007年初の海外試合日本代表になり、アジア選手権75kg級5位
2010年全日本標準記録を初突破
2017年全日本選手権での前日本記録を初突破
最高記録スクワット285kg ベンチプレス182.5kg デッドリフト262.5kg
トータルは722.5kgが最高。
全日本選手権では6位が最高記録。

2015年にはケトルベルもデビューし、2016年に95kg級日本記録を一時樹立。
SLケトルベル32kg 102回 現在は109回

トレーニングはパワーリフティング中心のトレーニングから、陸上系やケトルベル、クロスフィット系の種目をする事により、さらに枠が広げることができ、その競技者に応じた、トレーニングプログラムと考え方を指導するように心がけている。

指導するときの口癖は
効率を上げる、軸を意識、見るポイントを定める。

主にプロアスリート系を指導している

主なコーチングしている選手
第242代大関 琴奨菊関
競輪S級1班 古性優作選手
ハンマー投げ2015年日本王者 現在競輪選手デビュー野口裕史選手
円盤投げ2016年日本選手権2位 知念豪選手
パワーリフティング 久井宏昌選手
競輪選手合格者 7名