



富士森高校
陸上競技部
イベントニュース



開催の経緯

陸上部も野球部も、日々練習を積んでいるにも関わらず、かけっこ走りになってしまう生徒もおり、根本的な走り方を改善するという、共通の課題がありました。

その課題を解決するため、「足の速さは才能じゃない」をモットーに走り方の教室を開催している YouTube チャンネル：走りの学校に指導を依頼しました。

走りの学校 走り方教室

YouTube チャンネル：走りの学校よりコーチを招いて、走り方教室を開催しました。ウサイン・ボルトも行ったトレーニングを、陸上部・野球部の合同で参加しました。

閲覧終了：ページ 2



新しい走り方を学ぶ

速い走りは足を力一杯動かすだけでは実現できない。地面反力の利用、腸腰筋を使う走り、足を下ろすのでなく回転させる、足の設置はつま先から体の真下に着く、などこれまでの感覚や常識とは違う、新しい走り方を、生徒たちは学んだ。

指導を通じて

生徒たちは熱心に耳を傾け、多くの新しい練習方法を実践しました。現在は学んだ技術を日々の練習に取り入れ、生徒隊は日々の練習に取り組んでいます。今後は、スタートダッシュの指導機会も検討中です。

