

# プロリーグ



運動が得意な人と苦手な人、  
この違いは、何なのか？

運動が得意な人がいます。速く走れて、高く、遠くにとぶこともできます。

逆に、運動が苦手な人もいます。走るのが遅く、上手にとびはねることができません。

この違いは、何なのでしょう？

答えは、実に簡単！

速く走るため、もしくは高く遠くへとぶための力  
ラダの動かし方を、体得しているかしていないかの  
違いなのです。

運動神経がいい。

そう言われる人は、運動に適したカラダの動かし  
方を、無意識のうちに身につけています。

逆に運動神経が鈍いと言われている人は、無意識  
のうちには、それを身につけてはいないので。

でも、運動に適したカラダの動かし方は、いまか  
らでも身につけられます。

いかにしてカラダを動かせば、速く走れるのか？

いかにしてカラダを弾ませれば、高く遠くへとべ  
るのか？

これを知り、練習をして体得できた時、あなたは

「運動が得意な人」に変身しているはず。

あきらめずにトライし続ければ  
運動能力は必ず身につく！

実は、この本を書いている私も、小学生、中学生  
のころ、足の遅い子どもでした。いろいろなスポー  
ツをやっても、あまり上手にできませんでした。

そのことが悲しくはあったのですが、「まあ、仕方  
ないな」とあきらめていました。

でも、スポーツはやるのも観るのも大好きです。  
だから大人になって、プロスポーツから学校体育の  
現場まで幅広く取材するスポーツジャーナリストに  
なりました。

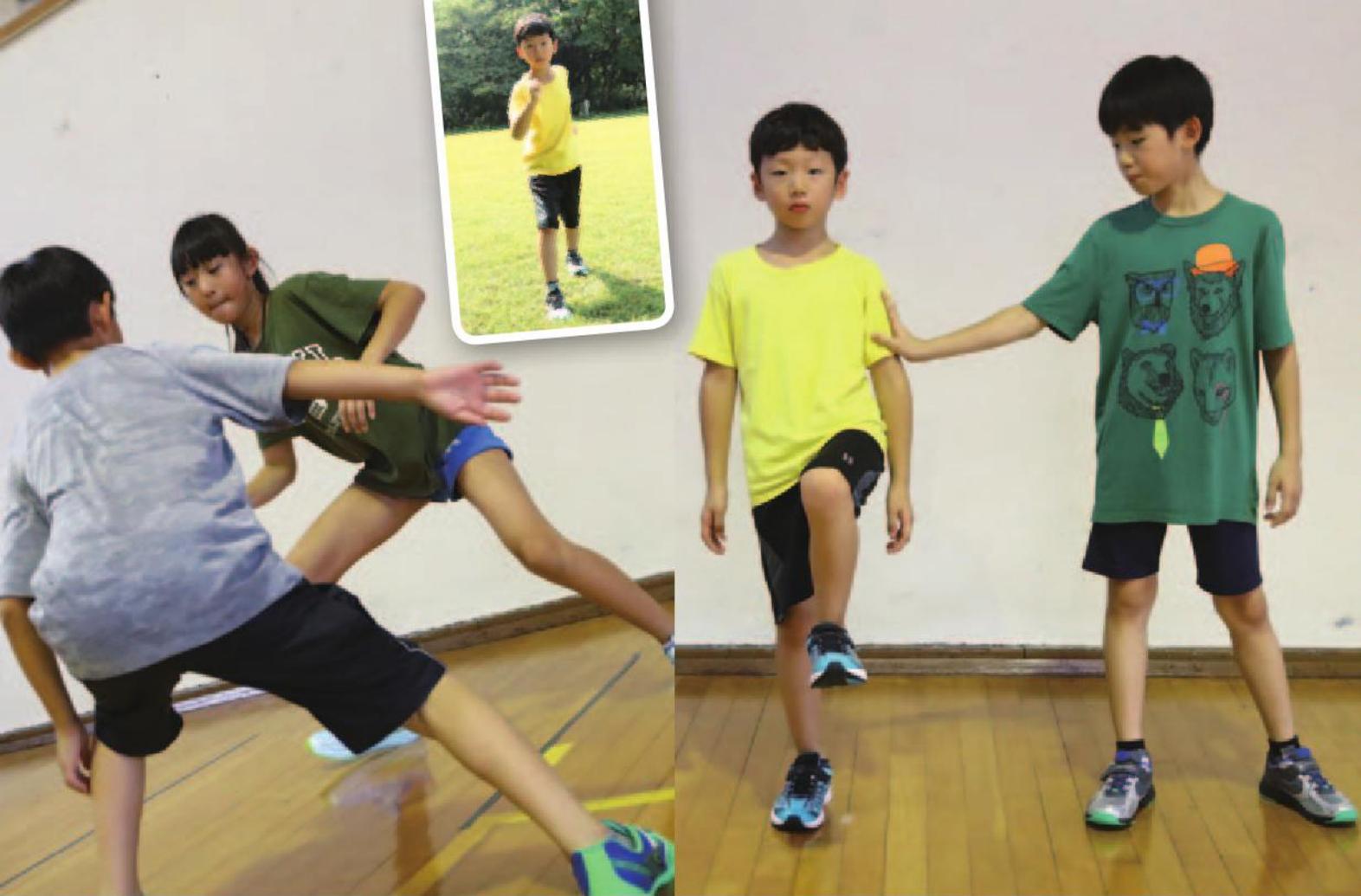
それから30余年の間、さまざまな現場で取材をし  
「運動神経の正体」に気づいたので。そして、思い  
ました。

「子どものころに、これを知っていたら……。」と。

この本で紹介するのは、長年にわたり私が陸上競  
技の指導現場で学んだことを、初心者向けにアレン  
ジしたものです。

速く走るために必要なことは、効率の良いカラダ  
の動かし方に気づくこと。

すぐに気づける人もいれば、時間がかかる人もい



POINT!

運動会の徒競走でスタートラインに立った時、自分の胸とゴールテープを線でつなぐイメージを抱いてみよう。すると、引っ張られていくような感じで、上半身を起こした状態を保ってスムーズにカラダが動き、走り抜くことができる。

「ヒモゲーム」で胸を張るクセをつける!



パートナーと向き合って、両手で持ったイメージ上のヒモを引っ張ってもらおう。すると自然に上半身を起こして動くクセが身につく。ゆっくりと丁寧な動きで繰り返してやってみよう。

トレーニング

6

〈走る!〉

上半身を起こす! 胸を張る!

上半身を起こして姿勢を良くすれば、体幹の力を使ってカラダをスムーズに前に運ぶことができる。

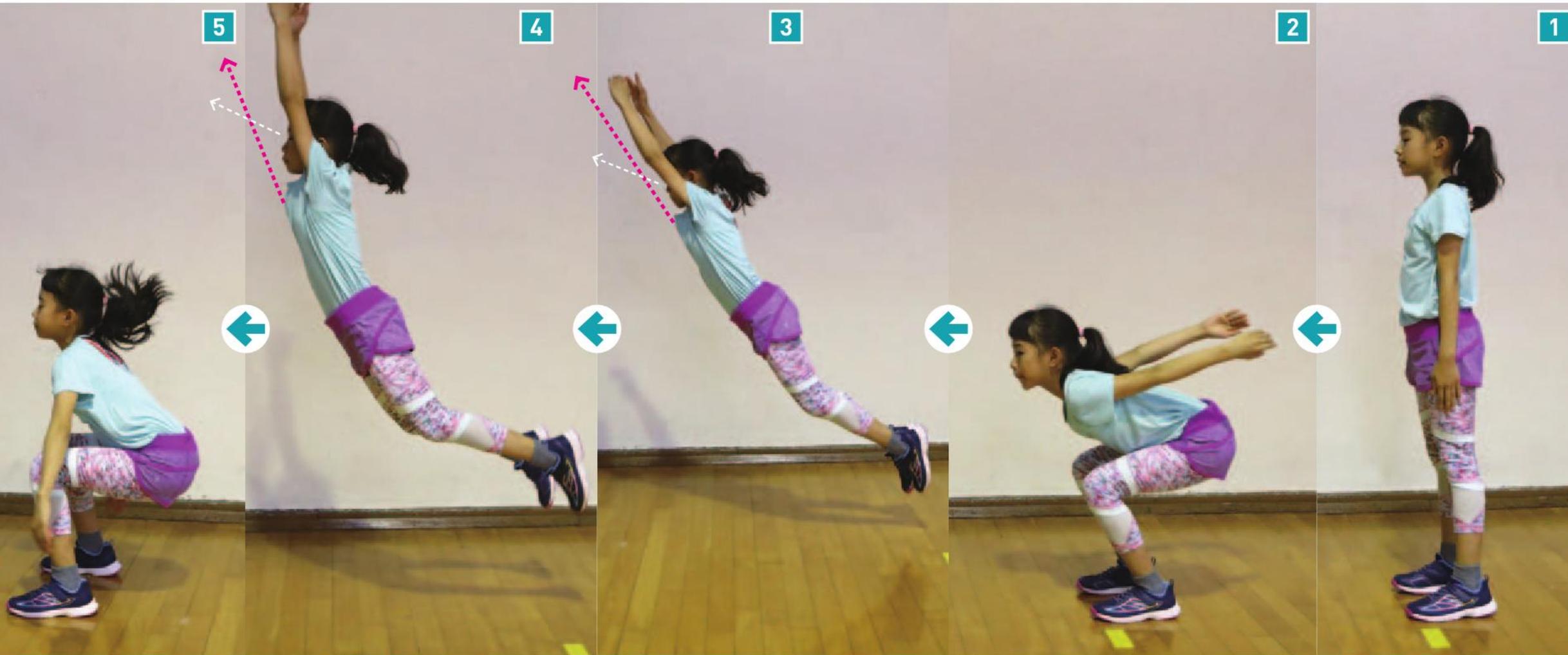


NG

上体が下に向いてしまい背中が丸まると、足の力だけに頼ることにになりスムーズに前に進めない。

**速** 走りたいたいと思って力んでしまうと、知らず知らずのうちに姿勢が悪くなってしまうことがあります。上半身を、しっかりと起こすクセを身につけましょう。胸を前方に突き出すようにして走るためのテクニックをここでは紹介しません。ご了承ください。

空中で、しっかり胸を張る！



トレーニング  
10  
〈とぶ!〉

大きな動きで  
遠くへジャンプ。

視線は斜め上に向け、  
胸を張りカラダを大きく使う!

1 真っすぐに立つ。2 ヒザを曲げて重心を落とし、両腕はヒジを伸ばして後方に大きく引く。  
3 斜め上に引っ張られるようにジャンプ。4 視線を正面よりもわずかに上に向けたまま、しっかりと胸を張る。5 背中丸めずに着地。足は、できるだけ前に置きたい。



大きく両腕を振り上げてカラダを反らせる。「遠くへ、遠くへ」のイメージを持って、しっかりと胸を張ろう。



カラダを弾ませる直前の姿勢。両腕をしっかりと後方に引くことで、大きな動きが可能になる。視線は、斜め上に!

**POINT!**

「腕をしっかりと振って大きく動く」。  
「視線は正面よりもわずかに上に向ける」。  
この2点が大切です。弾んだ後は胸を張り、上へ上へとカラダが引っ張られていくイメージを持って動きましょう。



NG

視線を下に向けてしまうと、しっかりと胸を張ることができない。

遠くへとぶためには、「大きな動きを心がけて、しっかりと弾む」ことが大切です。弾んだ後は胸を張り、視線は正面よりもわずかに上に向けましょう。空中では、上半身の動きに意識を払い、カラダを前へ前へと乗り込ませます。