

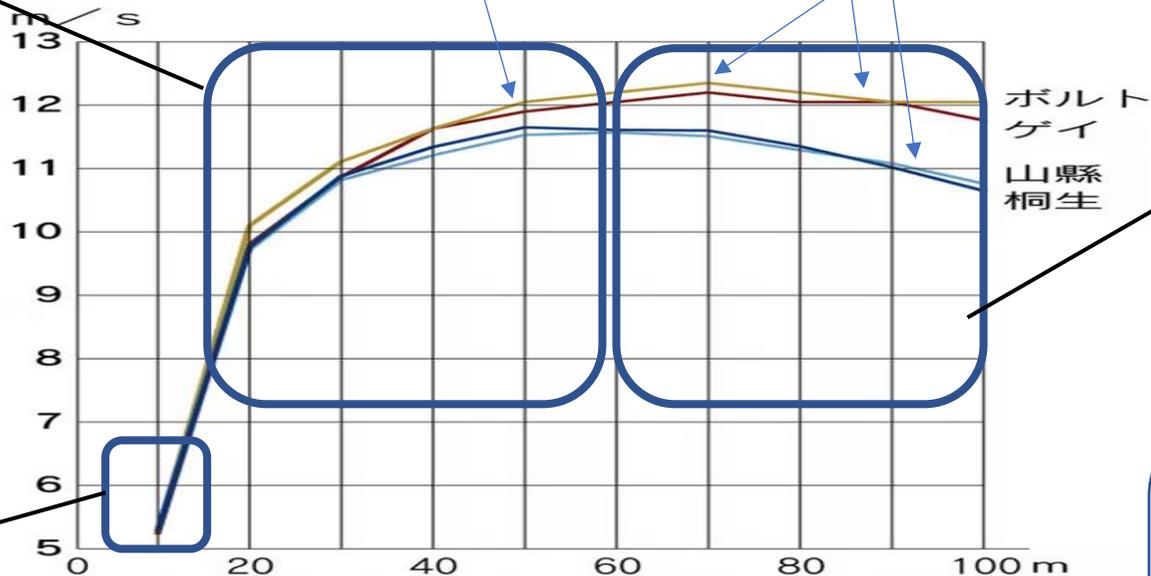
# 100mのレースパターンを知ろう

## ②【加速局面】

○ポイント

- 100m走の**トップスピードは50m～60m地点**あたりで出現し、**ラストは誰でも減速**します。基本的には、**トップスピードの高い人が速く走れる**のでトップスピードを高めることが最優先です。ですが、**加速に力（瞬発力・筋力等）を使いすぎると、後半の減速が大き**くなります。そのため、無駄な力を使わない、効率的な加速・中間疾走が求められます。
- 「思いっきり動く！」以外に、**どんな「工夫」をするのが技術**です。姿勢・腕振り・乗り込み（重心移動）・切り返し・股関節と肩甲骨の連動・接地・伸張反射・・・100mを走るといっても多様な動作が複雑に混ざり合っており、多角的に見ると短距離は奥が深いです。また、**技術と体力は連動**しています。すぐに変えられるものと、時間をかけて変えていくものがあり、継続性と向上心が必要です。
- 強化練習会は、コーチからたくさんの「工夫」のヒントを学ぶ場です。これまで学んできたことをまとめたり、新たに聞いたりして、**自分だけのオリジナルメモ**を作成しましょう。コーチによって、考え方は多種多様です。さて、あなたはどれだけ聞き出せるかな？**たくさんの考え方に触れて自分にあったものを見つけよう！**

## 100mのスピード曲線



## ③【等速・減速局面】

○ポイント

## ①【スタート】

○ポイント

## ④ 1番の課題はどこ？

## ⑤私のスピード曲線

描いてみよう

