

# 自分に合った走りとは？【レースプランから考える 🏃】

## ☆走りの4タイプ☆

前半で勝負を決める！！

### Aタイプ 前半×ピッチ

○特徴

スタートが得意。  
深い前傾と回転の速さで前半に勢いをつけやすい。

○気をつけるポイント

- ①前半でピッチを上げすぎて後半バテないように「余力のある加速」を意識。
- ②トップスピード到達後は腕振りの力を下げて“力を抜いて伸ばす”。

中盤への加速力で引き離す！！

### Bタイプ 前半×ストライド

○特徴

1歩目から伸びのある接地で前半から中盤までの加速が得意。徐々にストライドで離していくタイプ。

○気をつけるポイント

- ①接地が強くなりすぎて上に跳ねないように“前方向への押し出し”を意識。
- ②中盤以降ピッチを落とし過ぎない。

ピッチの高止まりから後半一気に追い込む！！

### Cタイプ 後半×ピッチ

○特徴

スタートは苦手でも中盤での加速と後半のスピード維持で勝負できるタイプ。中盤でピッチを上げて加速する。

○気をつけるポイント

- ①スタートで出遅れても慌てず“丁寧に加速”して20m以降にスムーズにつなげる。
- ②最高速区間で肩・腕が固まらないようにし、脚の抜けを良くする。

強く大きく最後まで大きな走り！！

### Dタイプ 後半×ストライド

○特徴

後半の維持力がとても高く、トップスピード～ラスト20mで強さが出るタイプ。

○気をつけるポイント

- ①前半で頑張りすぎず、余力をしっかりと残して後半へ。
- ②骨盤が落ちないように走り全体の“腰高状態”をキープする。

○今の自分

今の自分のタイプは・・・【           タイプ】



○これからの自分

- ・自分は絶対にこのタイプと決めつけない。今は試せる時期。まずはチャレンジ。新しい可能性が開けるかも・・・？
- ・「完全に1タイプ」の選手はほとんどいない。
- ・自分の長所を伸ばしつつ、弱点を補うために別タイプ動きを学ぶ。
- ・まずは続けてみるのが大事。数日やって違うと思うのはまだ早い。1ヶ月は試してみる。

例)

Cタイプが苦手な前半を補うためにBタイプの“大きく余裕のあるスタートを習得”する。

**【これからの練習で試してみること】**