

J Athlete Enhancement Laboratory

アスリートトレーニング&コンディショニング施設

2026. 4
第1版

J Athlete Enhancement Laboratory

- ・当施設は、アスリートを対象にした自費トレーニング施設です。
- ・障害予防/再発予防と競技パフォーマンスアップを目的にしたトレーニング&コンディショニングを提供しております。

ジャーナルの目的

学生アスリートを対象にコンディショニングやトレーニングを指導しているスタッフにて、アスリートの怪我の予防とパフォーマンスアップに向けた知識や教育を目的としたジャーナルの発行をしていきます。

アスリートご自身、また親御様や指導者の学習のひとつとして参考になればと思います。

ジャーナル内容

○ 足が速くなるための方法

走るためには、正しく立つこと

○ スポーツと物理学

ニュートンの法則

○ 疲労と休養

疲労について

著者：甲斐征哉 松瀬携 白石佳成

足が速くなるための方法

“速く走る”をテーマに、必要なポイントやトレーニングを記載していきます。

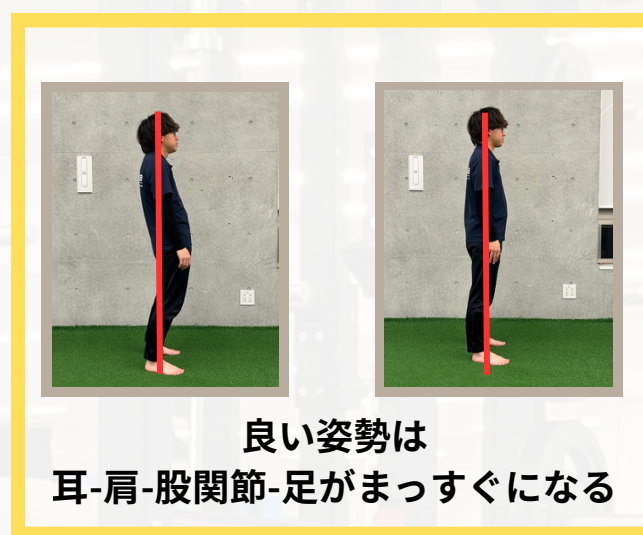
① 走るためには、正しく立つこと

速く走ることは、スポーツだけでなく日常のあらゆる運動において大きな武器になります。
では、足を速くするためには何をすればよいのでしょうか。
走り込みを増やす、筋トレをするなどを考えがちですが
足の速さは「脚が強い・筋力がある」ではありません。

足が速い人を見ると「力がある・筋肉が大きい」と思いがちですが、
重要なのは、力をうまく地面に伝えられるか。
身体がブレずに前へ進めているか。ということです。

そのためには、**きちんと立ち、しっかり地面を押すこと**が基本となります。
姿勢が崩れたり身体がうまく使えないと、地面を押す力は弱くなります。

ただ練習量を増やせばいいわけではなく、走り込むことによりケガをしたり、
疲労が抜けず、かえって動きが重くなってしまうケースも少なくありません。
足を速くするために、まず大切なのは、正しく立ち、正しく動くことです。



② スポーツと物理学

～速く走るために必要な物理学の知識～

ここでは、学校で勉強する物理学についてスポーツを通して学んでいきます。
速く走るために必要な物理学の知識は、「**ニュートンの法則**」です。

ニュートンの法則：①慣性の法則、②運動方程式、③作用反作用の法則

- 速く走れている選手は、どのようにニュートンの法則を活かしているのかを
今回は①慣性の法則について学習していきます。
- 慣性の法則とは、「物体は今の運動状態を維持しようとする」ことです。
速く走れる選手は、一度スピードに乗ると慣性の法則を活かしスピードを維持する能力が高い特徴があります。
- その理由は、「重心の上下動が少ない、ブレーキが少ない、接地が身体の真下」という動きができるからです。
もし足が身体より前に接地するとブレーキがかかってしまいます。
- 速く走るためには、慣性を邪魔しないフォームが必要です。



③ 疲労と休養

健康維持やパフォーマンス向上のためには、

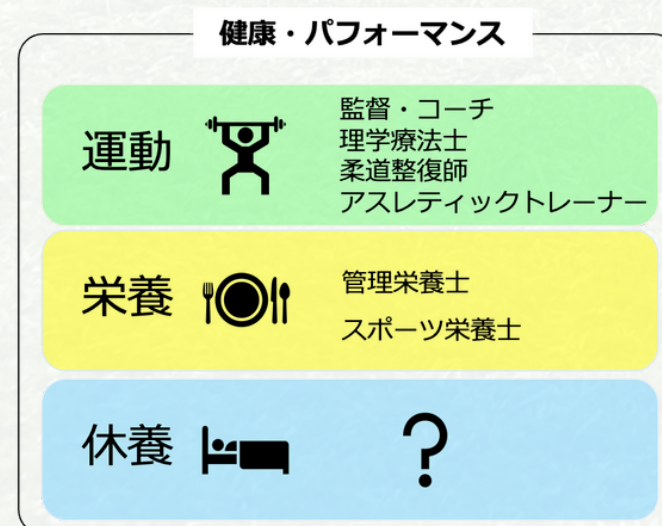
1) 運動 2) 栄養 3) 休養 が重要になります。

運動や栄養に関しては学べる機会が多くありますが
休養を学ぶ機会は少ないのが現状です。

そのため、ここでは疲労と休養に関して学んでいきます。

～疲労とは～

以前までは運動をすると乳酸が溜まり、筋肉が疲れるとされてきました。
しかし、本来は運動をすると体温が上がり、心拍数が上がります。
そして自律神経中枢への負荷が増え、脳への疲労へと繋がります。
つまり、**疲労は筋肉だけではなく、自律神経と脳で感じている現象**です。



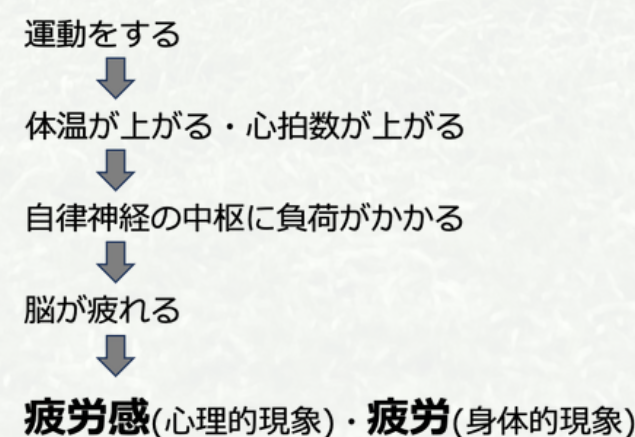
健康維持・パフォーマンス向上のために
休養を学べる**スペシャリスト**はいない

●人はなぜ疲れるのか

- ✕ **乳酸** 運動によって筋肉内に蓄積される
- **脳** 活性酸素による「酸化ストレス」

⇒自律神経を酷使した結果が「**疲労**」

●運動をしたらなぜ疲れるのか



- ✓ 頑張っているのに伸び悩んでいる
- ✓ ケガや疲労が気になる
- ✓ 正しい方向で練習できているか不安 など心当たりがある方は
身体の使い方などを見直す機会として評価を受けてみませんか？

LINE、もしくはお電話にて
ご予約やご相談を受け付けております。

☎ 0952 22-1070

