

第 6 章

スピード& アジリティトレーニング

○はじめに

スポーツの中には、色々な競技がありますが、多くの競技の中には「走る」ことが含まれています。そのスピードの速い遅いはさまざまですが、スポーツで高いパフォーマンスを発揮するために、「走る」能力を高めることが必要なのは一目瞭然です。では、どのように「走る」ことができれば、スポーツ場面での高いパフォーマンスに結びつくのでしょうか？ここでは、特に走るスピードを向上させることの大切さと、そのトレーニング方法について紹介をしていきます。

1. スピード&アジリティトレーニングの目標

スピード & アジリティトレーニングには大きな目標が二つあります。一つ目は真っ直ぐに速く走るスピードを高めるということ、そして二つ目は、横向きに走ったりステップしたり、止まったり、さらにもう一度素早く走り始めるために必要な「アジリティ」を高めることです。スピードやアジリティのトレーニングにはたくさんのエクササイズがありますが、スピードでは、股関節を使った足の引き上げ動作を習得する方法を紹介し、アジリティでは、横に動く時に必要な基礎の動作とストップする時の動作について紹介していきます。どちらもスピードトレーニングとアジリティトレーニングの基礎になるものです。さらにレベルの高い動作を練習できる準備をするためにも、繰り返しトレーニングを行いましょう。

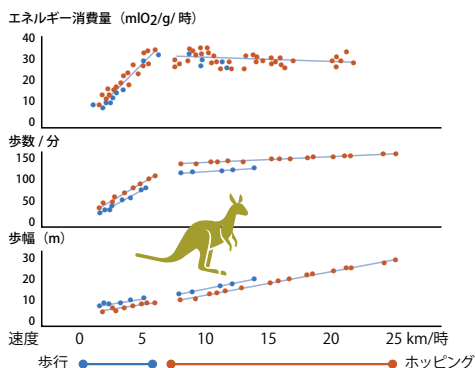
2. スピードとランニングエコノミー

ランニングエコノミー（効率性）とは、ある速度においてエネルギーがどれだけ使われているかという指標です。ランニングエコノミーが高い選手は、エネルギーを保存し、より速く、より長い距離を走ることができます。真っ直ぐに速く走る能力が高いということは、多くのスポーツで「余裕」を与えてくれます。例えばランニングエコノミーが高く

50m を 5 秒台で走る A というサッカー選手と、同じサッカー選手でも 50m を 6 秒後半で走る B という選手が、全力以下の同じ速度でボールを追いかける時、どちらがスピードに「余裕」があるでしょうか？ 5 秒台の選手だということは明らかですが、さらに余裕をもって走った A 選手は、B 選手より少しだけ速く走ることもできますし、全力ではないため余裕がある分、次のプレーを予想しながら走ることができるという研究結果もあります。一方 B 選手は、全力についていくのがやっとで、ボールに到達してからも、たくさんのエネルギーを消費してしまっているはずです。もちろん、次のプレーに向けた余裕はありません。車の性能になぞらえて聞いたことがあるかもしれませんが、A 選手はスピードに優れているため、走るために必要なエネルギーの消費を抑えることができ「燃費」がよいのです。みなさんもお存知のカンガルーは、長くて強い腱をもっていて、弾むことで速度を上げていきます。腱を上手く使って弾むことで、速度が速くなればなるほど、使うエネルギーが少なくなるということがわかっています（下表参照）。プライオメトリックトレーニングでも紹介した弾む能力と、走るための動作を身につけることができるようになれば、人間でもエネルギーを上手く節約しながら速く走ることができるようになります。この走る時の燃費のことを「ランニングエコノミー」と呼び、最近はマラソン選手でもこのランニングエコノミーを高めるためにレジスタンストレーニングやプライオメトリックトレーニング、そしてスピードトレーニングを行うことが当たり前になってきました。

スピードトレーニングを行う時は、一瞬のダッシュ力を高めてパフォーマンスに役立てるのはもちろんですが、試合やレースにおいて最後まで燃費よく走り続けられるようになることも大切な目標だということを覚えておきましょう。

表：カンガルーのホッピングによるエネルギー消費量（DawsonとTaylor 1973）より改変



3. 速く走る人の特徴

この地球上で最も速く走る人たちは、陸上競技の 100m の選手だといっても間違いはないでしょう。その中でも、現在の世界記録である 9 秒 58 を記録したウサイン・ボルト選手（ジャマイカ、2017 年現役引退）は、みなさんも知らない人はいないはずです。そんな 100m のトップ選手たちがどのような身体をしていて、どのように走っているか、この数十年でたくさんのデータが分析されてきました。そのデータは、速く走る人たちの共通する特徴として、色々なスポーツの走る動作にも生かすことができます。

ここで一つ覚えておいてほしいことがあります。みなさんも速く走る人のフォームを見て参考にしている人が多いかもしれません。速く走る人はパワフルで綺麗なフォームをしています。このフォームは、速く走るために行ったほうがよい全身の動作が組み合わされて完成したものです。きちんとスピードアップのためのトレーニングを積み重ねることができれば、みなさんの走るフォームも速く走る人のフォームに近づいていくでしょう。ただし、ただフォームを真似したから速く走れるようになるかというところではありません。そのフォームがどうやって完成されたのか、動作の「意味」を理解してトレーニングしていくことが大切なのです。

3-1. ピッチとストライド

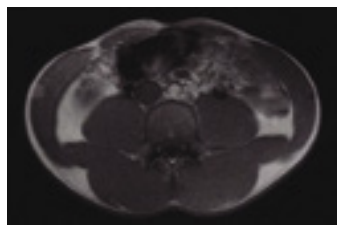
走る速度は、1 歩の大きさ（ストライド）とその回転数（ピッチ）で決まります。大きなストライドでピッチが速いと、走る速度も速くなります。一方、ピッチは速いがストライドが小さい場合や、ストライドは大きいがピッチが遅いと走る速度は遅くなってしまいます。一般的に、ストライドは身長が高い人は大きく、身長が低い人は小さくなります。この身長に対するストライドを「身長比ストライド」と呼び、身長のわりにストライドが大きいことが、速く走るための一つの目印になります。小学生の頃、学年が上がると 50m 走のタイムが速くなっていったと思

います。これは、身長が伸び、少しずつ筋力がついていった結果です。みなさんが小学生の時、身長は自分よりも低いのに、かけっこでいつも自分より速かった友達がいたかもしれません。その子は、身長に対するストライドが大きかったり、ピッチがずば抜けて速い特徴をもっていたりするのです。その子の大きなストライドと速いピッチは、適切な動作で地面に力を加え、その加えられた大きな力に対して跳ね返る「反作用」を前に進む力に上手く変えることができていたからです。やみくもに大腿で走ったり、ちょこちょこ細かく走ったりするだけではよくありませんので、これから紹介するドリルやエクササイズを行い、スピードアップにつながるストライドとピッチを手に入れましょう。

3-2. 足を引き上げる動作

速く走るためには、地面をキックし終えた足をまた前に引き上げる動作を強く、速く行わなければいけません。トップスプリンターや長距離のトップランナーでも、キックし終わった足を後ろから前に振り出す引き上げ動作を、強く、速く行っているということがわかっています。よく「もも上げ」と呼ばれる動作ですが、以前は「ももを高く上げるように」と教えられていました。しかし、ももを高く上げようとする必要はなく、地面をキックし終わった足を強く、速く前に運ぼうとすることが大切なのです。

トップスプリンターやトップランナーの身体が分析されるようになり、この足を前に運ぶ能力の高さは、「大腰筋」と呼ばれる腰の骨から太ももの骨をつなぎ、足を引き上げる時に使われる筋肉が大きく発達していることによることがわかりました。トップスプリンターの大腰筋が、一般的なスプリンターの2倍近く大きかったというのを、聞いたことがある人もいるかもしれません。右写真は、100mを10秒台中盤で走る選手の腰部をMRIによって水平面で撮影したも



100mを10秒台中盤で走るスプリンターの腰部
(MRIによって水平面で撮影、著者本人のもの)

ので、大腰筋の発達が顕著にみられます。足を力強く前に運ぶトレーニングを繰り返すことで、大腰筋が大きく発達した結果といえるでしょう。

3-3. 地面をキックする動作

①加速

止まった状態から飛び出し、速度を上げていく「加速」の場面では、トップスプリンターの中でもいくつか違うタイプがあります。一つは地面を短い時間で押して素早く足を切り替えて加速する「ピッチタイプ」。そして、もう一つは地面を押す時間が長く、一步で進む距離が大きい「ストライドタイプ」です。どちらがよいか？ という疑問をもつかもしれませんが、この二つのタイプは世界のトップスプリンターの中でどちらも存在しています。つまり、どちらの方法も9秒台で100mを走ることを可能にするといえます。ただし、どちらが簡単かというと、ピッチタイプの加速方法が簡単だといえます。ストライドタイプは、長く地面を押す必要があり、その分、足を後ろから前に出す筋力が強くなければいけません。

②トップスピード

前方に力強く、素早く引き上げられた足は、また地面に振り下ろされます。トップスプリンターでは、特に地面に足がつく接地動作が素早く行われ、下方向に強い力が加えられていることがわかっていますが、この時足のつけ根の大きな筋肉（大殿筋、ハムストリングス、内転筋）が使われています。地面を後ろにキックするイメージをもつ人も多いかもしれませんが、走る時は下に強く「押す」というイメージをもつようにしてみましょう。さらに、接地の瞬間には1本の棒のように足が固まっていることも大切です。地面を押す動作は、約0.1秒という短い時間で行われており、この一瞬で大きな力を地面に伝えなければいけません。トップスプリンターはトップスピードで走っている時、短い時間で大きな力を地面に加えています。一瞬で大きな「ブレーキ」をかけていて、このブレーキの反作用で身体が前に運ばれやすくなります。プライオメ

トリックトレーニングでもお話ししましたが、この時に膝や足首が大きく動いてしまうと、力が地面にうまく伝わらず、身体を前に進めることができなくなってしまいます（図2）。例えば高い山を登る時、疲れなようにと杖を渡されたとしても、ぐにゃぐにゃ曲がる棒では助けにならないはずです。硬いしっかりとした棒が必要ですよね。走る時に地面をキックする足も同じように、固めておく必要があるのです。

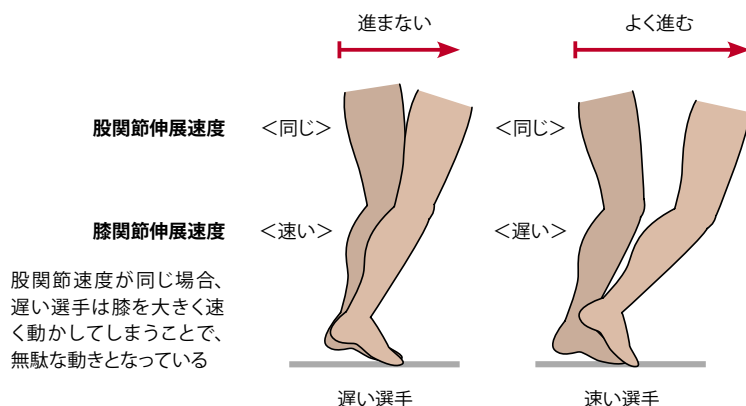


図2：スプリントにおける膝の動きの違い
引用：スポーツバイオメカニクスより著者改変

接地の瞬間に膝や足首を固めて足全体で地面に力を伝えるのは、低い姿勢から加速する時も、身体が起きてトップスピードで走り続ける時も、どちらの場合でも大切になります。

3-4. 上半身の役割

走る時の上半身の役割は、交互に前に出される足の勢いで身体が回転しないようにすることです。力強く足を出していくには、反対側の腕が前に出ていなければいけません。もしもこの腕の勢いが弱ければ、足を出す勢いも弱めなければならず、前に出にくくなってしまいます。そのため、腕振りについても、前後に力強く振ることを基本として身につけるようにしましょう。

4. スプリントドリルとスピードトレーニング

ここからは、スピードアップのためのトレーニング方法を 10 種ほど紹介していきます。目的をしっかりと理解して、取り組んでいきましょう。



4-1. ウォールドリル・リフト

目的：股関節の筋群の働きによる足の引き上げを力強く素早く行い、支持足も同時に力強く地面を押す動作を身につける。特に「引き上げ動作を力強く素早く」できるようにする

セットと回数：3-5 セット × 左右各 10 回

- ①壁や柱に「前ならえ」の姿勢で手をつく。この時、身体は真っ直ぐの姿勢をキープして壁や柱に斜めに寄り掛かるようにする
- ②まず片足を引き上げて自然に上がる高さを確認する。この時、膝や足首の角度はだいたい 90 度で、つま先が前を向く姿勢になるようにする。両方の足で確認する
- ③引き上げた足をやや後ろに引いて地面に置きながら、支持足のお尻を曲げて低い姿勢になる。この時、膝だけを曲げてしゃがまないよう、股関節を曲げてしゃがむようにする
- ④支持足で地面を下に押しながら、後ろに引いた足を最初に確認した高さまで力強く素早く引き上げて止まる。この時、身体は上方向に立ち上がるが、身体全体が壁や柱を力強く押していることを確認する
- ⑤足を後ろに引いてしゃがみ、引き上げと同時に立ち上がる動作を繰り返す



注意点

引き上げた足のつま先が下を向き、かかとがお尻の下にくると、股関節周辺の筋肉を使いにくくなってしまうので気をつける

⊗Error!



上げた足のつま先が下を
向き、かかとがお尻の下
に位置してしまっている



4・2. ウォールドリル・エクステンジ チェンジ 1

目的：股関節筋群の働きによる足の切り替え動作を素早く行う。ウォールドリル・リフトでできた引き上げ動作を、さらに素早く繰り返せるようにする

セットと回数：3-5 セット ×10 回

- ❶ 壁や柱に「前ならえ」の姿勢で手をつく。この時、身体は真っ直ぐの姿勢をキープして壁や柱に斜めに寄り掛かるようする
- ❷ ウォールドリル・リフトと同じように、まずは片足を引き上げて自然に上がる高さを確認する。この時、膝や足首の角度はだいたい90度で、つま先が前を向く姿勢になるようにする。両方の足で確認する
- ❸ 支持足で軽くジャンプし、身体が空中にあるうちに引き上げていた足と素早く切り替える。地面に足がつく瞬間には、リフトした足も一番高い位置に位置するようにする
- ❹ 1回のチェンジごとに止まり、引き上げた足の高さや、支持足がしっかりと地面を押せているか確認する
- ❺ 左右交互に1回ごとに止まるチェンジの動作を繰り返す



注意点

地面に下ろす足は素早く下ろしやすいが、引き上げる足が遅れてしまうことがよくある。空中にいる間に同時に素早く切り替え動作が行えるようにする



4-3. ウォールドリル・エクステンジ チェンジ 2



目的：股関節筋群の働きによる足の切り替え動作を素早く行う。チェンジ 1 でできた切り替え動作を、連続して素早く繰り返せるようにする

セットと回数：3-5 セット × 左右各 5 回

- ①壁や柱に「前ならえ」の姿勢で手をつく。この時、身体は真っ直ぐの姿勢をキープして壁や柱に斜めに寄り掛かるようにする
- ②チェンジ 1 と同じように、まずは片足を引き上げて自然に上がる高さを確認する。この時、膝や足首の角度はだいたい 90 度で、つま先が前を向く姿勢になるようにする。両方の足で確認する
- ③支持足で軽くジャンプし、身体が空中にあるうちに引き上げていた足と素早く切り替えるが、チェンジ 2 では地面に足がつくと同時にもう 1 回チェンジ動作を行う
- ④ 2 回のチェンジごとに止まり、引き上げた足の高さや、支持足がしっかりと地面を押せているか確認する
- ⑤右のリフト姿勢からスタートする 2 回チェンジの動作を繰り返し、次に左のリフト姿勢からスタートする 2 回チェンジの動作を繰り返す

注意点

片方の動作が小さくなってしまうことがよく見られる。
 どちらの足も同じ強さと範囲でリズムよく動かせるようにする



4-4. ウォールドリル・エクステンジ チェンジ 3



目的：股関節の筋群の働きによる足の切り替え動作を素早く行う。チェンジ 1 やチェンジ 2 でできた切り替え動作を、さらに連続して素早く繰り返せるようにする

セットと回数：3-5 セット × 10 回

- ①壁や柱に「前ならえ」の姿勢で手をつく。この時、身体は真っ直ぐの姿勢をキープして壁や柱に斜めに寄り掛かるようにする
- ②チェンジ 1 やチェンジ 2 と同じように、まずは片足を引き上げて自然に上がる高さを確認する。この時、膝や足首の角度はだいたい 90 度で、つま先が前を向く姿勢になるようにする。両方の足で確認する。
- ③支持足で軽くジャンプし、身体が空中にあるうちに引き上げていた足と素早く切り替えるが、チェンジ 3 では 3 回連続でチェンジ動作を行う
- ④ 3 回のチェンジごとに止まり、引き上げた足の高さや、支持足がしっかりと地面を押せているか確認をし、チェンジの動作を繰り返す

⊗Error!



動作が小さくなってしまっていて、
足の引き上げが少ない

注意点

速く行いたいがために、動作が小さく
なりがちなので、力強く、リズム
よく動作を行うように気をつける



4-5. アームアクション 両腕

目的：力強い足の運びを可能にするための腕振りを練習する

セットと回数：3-5セット ×20回

- ①両足を揃えて立ち、両肘を90度に曲げて顔の高さで準備する
- ②肘の角度は保ったまま、両腕を一緒に後ろに力強く振る
- ③後ろに振った腕が反動で前に戻ってきたら、また顔の高さまで振り上げ、前後への両腕による振りを連続して行う



注意点

後ろだけに強く振ったり、逆に前だけに強く振ったりすることがよく見られるが、
前後とも力強く、肘だけで動かしたりしないよう、肩から動かすようにする

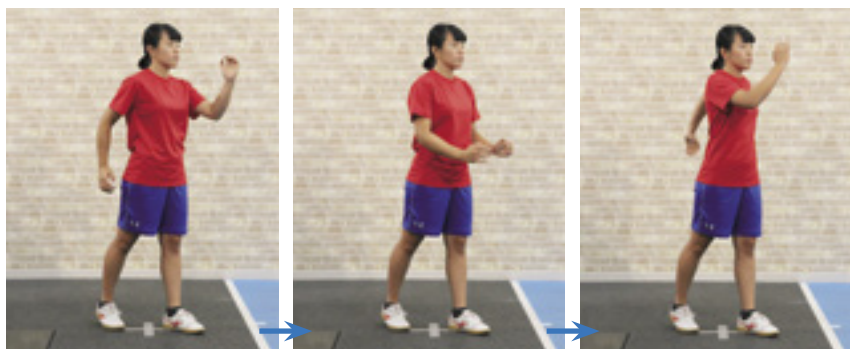


4-6. アームアクション 交互

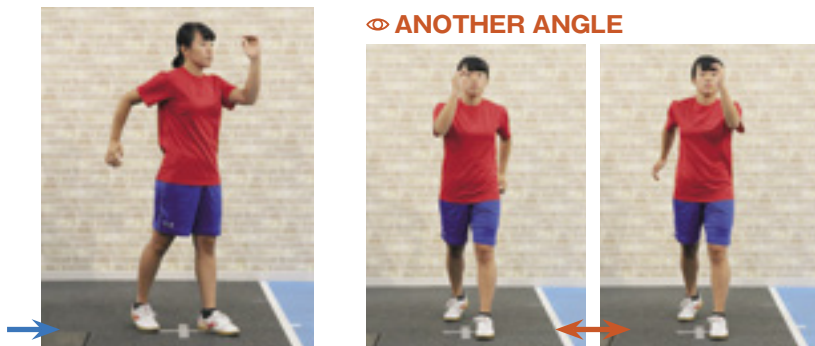
目的：力強い足の運びを可能にするための腕振りを
左右交互に練習する

セットと回数：3-5 セット ×20 回

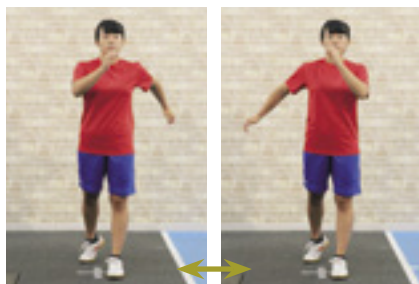
- ①前後に足を開いた姿勢で立ち、肘を 90 度に曲げて片方は顔の高さに、もう片方は身体の後ろに引いて準備する
- ②前に出ている足に比較的体重を乗せて、両腕を前後に力強く振り、左右交互の腕振りを連続で行う



◇ ANOTHER ANGLE



⊗ Error!



腕を前後ではなく、
左右に振ってしまう
ている

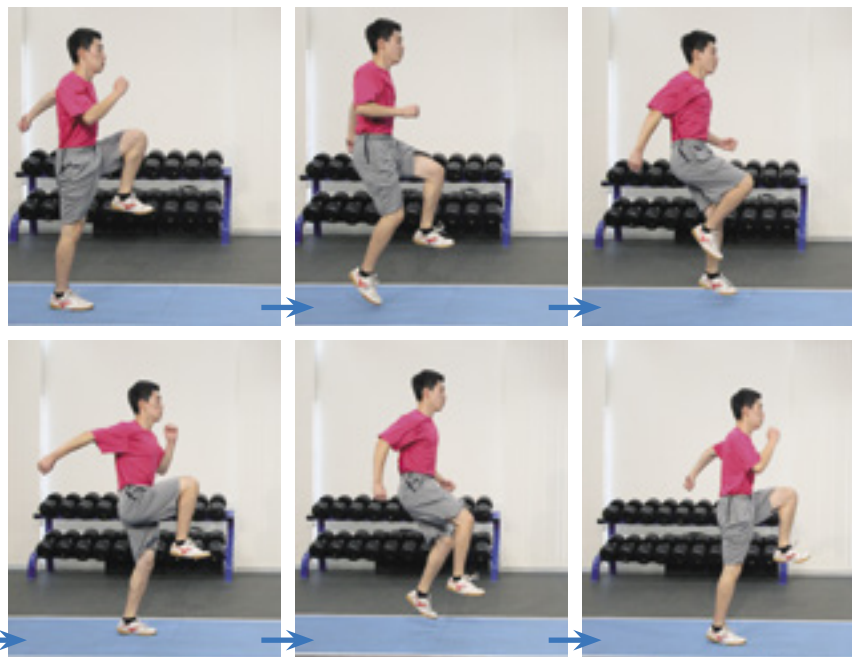


4-7. ハイニー

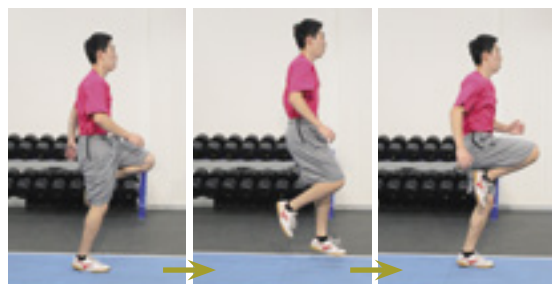
目的：ウォールドリルで身につけた足の切り替え動作と腕振りの動作を組み合わせ、走る動作に近い形で行う

セットと距離：3-5 セット × 10m

- ① スタートラインで両足の細かい連続ジャンプを開始する
- ② 最初は細かく、ジョギングするように足の切り替え動作を開始する。交互のアームアクションもあわせて細かく行う
- ③ 少しずつ切り替え動作を強くしていき、交互のアームアクションもあわせて力強く行う
- ④ 力強い切り替え動作とアームアクションを続けながらゆっくと進み、ゴールまで続ける



✖ **Error!**



注意点

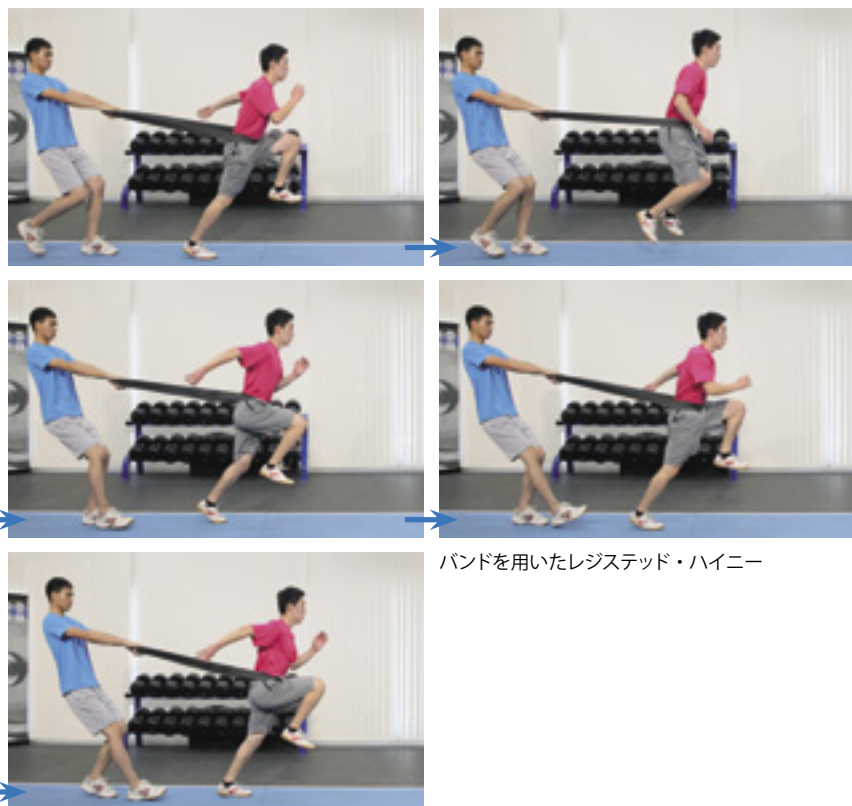
足を後ろに引っかくように蹴り上げてしまい、膝が曲がりすぎて足が身体の下で回転するような形で切り替え動作を行ってしまうと、股関節を使った力強い引き上げ動作ができなくなる

膝が曲がりすぎてしまう

※レジステッド・ハイニー

腰にハーネスと呼ばれるヒモやバンドをつけ、後ろから引くことで抵抗をかけながら行うレジステッド・ハイニーを行うと、足の引き上げ動作やアームアクションをより強く行うことができます。ただし、後ろから引っ張る強さが強すぎると、余計な力が入ってしまうため、後ろから引く人は力を調整しながら行いましょう。引っ張る強さの目安としては、スタート地点に立った時、身体全体を前に倒してキープできる程度の強さです。

また、急な坂道を登りながらハイニーを行うことも、ハーネスを使ったハイニーと同じように効果的です。なかなか身近にはないかもしれませんが、角度が10度前後の坂道があれば、力強いレジステッド・ハイニーが行えます。



バンドを用いたレジステッド・ハイニー

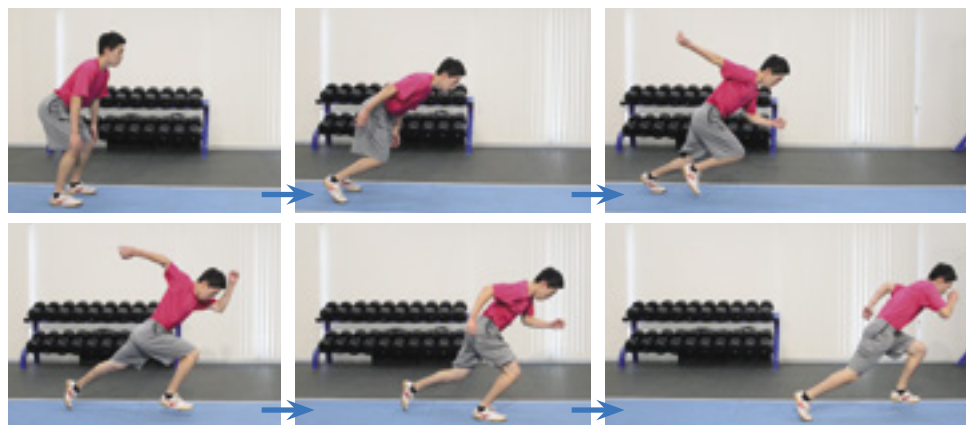


4-8. フォーリングスタート

目的：加速する時の身体の前傾姿勢と、前傾した状態での足の運び方を身につける

セットと距離：3-5 セット × 10m

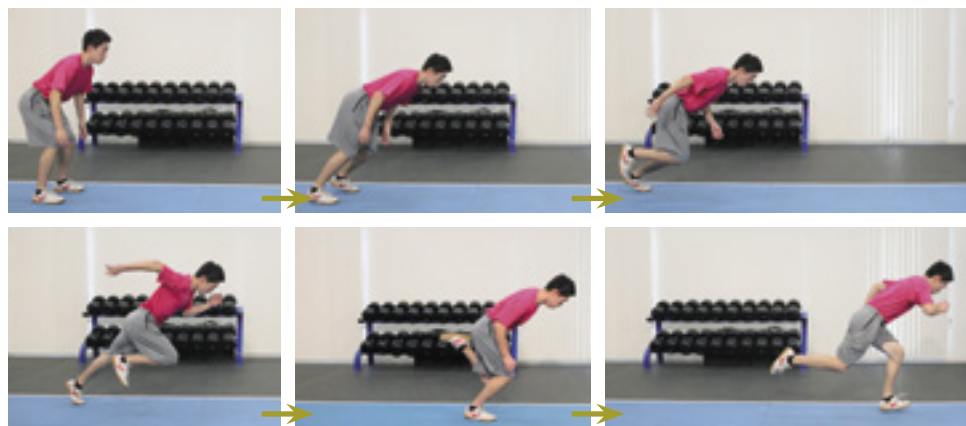
- ① スタートラインに腰幅程度に足を開いて立ち、アスレティックポジションをとる
- ② アスレティックポジションの姿勢をキープしたまま、前に倒れていく
- ③ 地面に倒れそうになり、前に走りたくなったところで力強いアームアクションと足の運びで走り出し、加速していく



注意点

前傾姿勢で走ろうとすると、ドリルでできていた足の前への引き上げができず、地面を後ろに蹴って走ろうとすることがよく見られる。足は前へ運び、地面を下に押すことを練習する

⊗Error!



前傾が強すぎて、前方への足の振り出しが少なく、後ろに蹴ってしまう



4-9. スプリットスタート

目的：止まった状態から全力でのスタートとダッシュを行う。ドリルで練習してきた足の運び方とアームアクションを、実際のスプリントでも行えるようにする

セットと距離：3-5セット ×5-10m

- ① スタートラインに左右どちらかの足を置き、逆の足は後ろに引く「スプリットスタンス」で準備する
- ② 「用意」または「セット」の合図で低い姿勢になり、飛び出す準備をして止まる
- ③ 笛の合図や「ゴー」などの合図で力強いスタートダッシュを行う



注意点

地面を後ろに蹴って走ろうとすることがよく見られる。飛び出しから加速まで、地面を下に押して進む練習をする

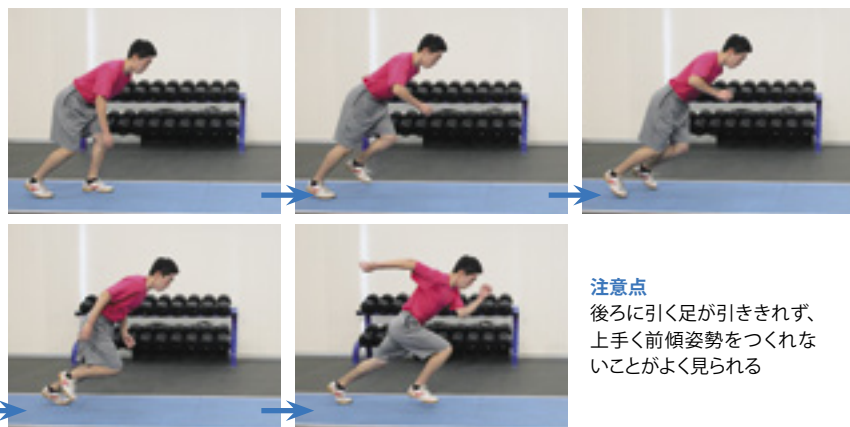


4-10. ステップバックスタート

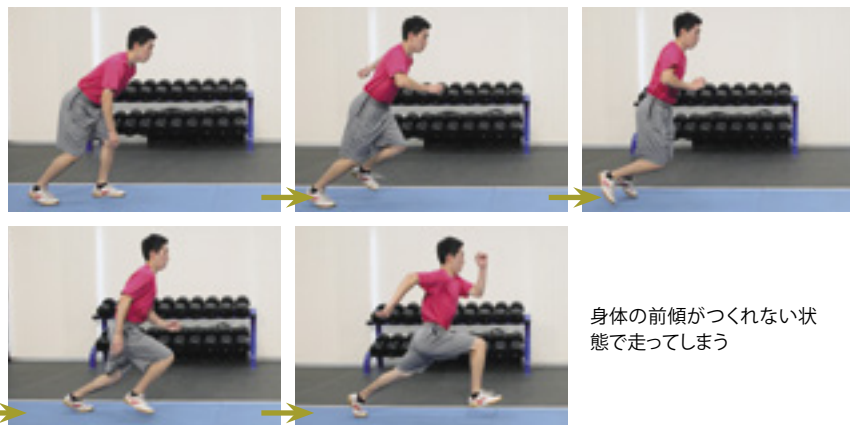
目的：止まった状態から全力でのスタートとダッシュを行うが、短い距離をより速く走るために、スタートの時の姿勢を素早く前傾姿勢に切り替えて走り出す方法を身につける

セットと距離：左右各 3-5 セット × 5-10m

- ① スタートラインに左右どちらかの足を置き、逆の足は後ろに引く「スプリットスタンス」で準備する
- ② 「用意」または「セット」の合図で低い姿勢になり、飛び出す準備をして止まる
- ③ 笛の合図や「ゴー」などの合図で、スタートラインに置いていた足を後ろにステップして力強いスタートダッシュを行う



⊗Error!



5. アジリティトレーニング

真っ直ぐ速く走る「速度」を強化することができれば、多くのスポーツでパフォーマンスを高めることができる可能性はとて高くなります。しかし、多くのスポーツ種目では、横にステップをしたり、斜め方向や横方向に走ったりすることにも必要になります。さらに、全力で走っている状態からストップしなければならない場面も出てきます。速く走れるようになったら、素早く確実に止まる「ブレーキ」も強化しなければならず、そこから再び色々な方向へ走りだすことも必要になります。例えば相手の動きやボールの動きに反応して素早く方向を変えて走るといような能力です。

この、「反応」して素早く動くということがアジリティでのポイントになりますが、その前に、方向を変えて走る「方向転換」能力を基本的に高める必要があります。どんなに基本的な方向転換が上手にできても、反応してからの動きだしが遅れてしまつては、スポーツのパフォーマンスには生かせなくなってしまう。

まずは、アジリティにつなげていく方向転換の能力を高める取り組みをしていきましょう。これは、筋力トレーニングやスプリントのドリルと同じように、基本的な動作や筋力、爆発力、地面の押し方や足の引き上げ方などにポイントを絞って行うトレーニングになります。より実践的なアジリティトレーニングや競技中に動作を行う時に、考えなくても勝手に身体が正しく動いてくれるようになるのが目標です。繰り返し取り組み、正しい動作を身につけていくようにしましょう。

方向転換能力のトレーニングが進んだら、より実践に近づけた形でアジリティの強化に取り組みしましょう。例えば音や合図に反応して左右に動く方法や、実際にボールや相手を動かして、それに反応して動く方法があります。ここで、方向転換能力のトレーニングではできていたことが、反応や実践が入るとできなくなるということもあるかもしれません。その場合、方向転換のトレーニングにもう一度戻る、または合わせて続

けていくようにしてください。

6. 方向転換とアジリティのトレーニング

方向転換とアジリティの基本的なトレーニング方法は、これから紹介する9つのドリルの中に含まれています。特にアジリティの基礎となる方向転換の能力を高めるために取り組むドリルを中心に紹介しているので、縦・横・斜めに思い通りに動ける身体にしていくために、効果的な動きを身につけていきましょう。



6-1. ウォールドリル・リフト・ラテラル

目的：横方向に進むために、地面を力強く押す動作を身につける。横に進むための動作を行うが、ここでは、真下に地面を押し、足を上に引き上げる動作を行って、身体全体が横向きに壁を押せるようにする

セットと回数：3-5セット × 左右各10回

- ①壁や柱に横向きに立ち、片手をつく。この時、身体は真っ直ぐの姿勢をキープして壁や柱にやや斜めに寄り掛かるようにする
- ②手で壁を押さえながら、アスレチックポジションをとる
- ③外側の足で地面を真下にしっかりと押しながら、壁側の足を力強く引き上げ、リフトの姿勢で止まる
- ④リフトした足を元の位置に戻しながら、アスレチックポジションに戻り、同じ動作を繰り返す



⊗ **Error!**



注意点

壁や柱を横に押そうとしすぎて、身体が折れ曲がったり、支持足が地面をしっかりと押せていなかったりすることがよく見られる

身体が横方向に折れ曲がってしまう



6-2. ウォールドリル・リフト クロスオーバー

目的：横方向に足をクロス（交差）させて進むために、地面を力強く押す動作を身につける。クロスする足は、横に進むことを助けてくれるよう、力強く素早くクロスさせるようにする

セットと回数：3-5 セット × 左右各 10 回

- ①ラテラルのドリルと同じ、壁や柱に横向きに立ち、片手をつく
- ②壁側の足でアスレチックポジションをとり、外側の足は斜め後ろに引いて準備する
- ③壁側の足で力強く立ち上がりながら、引いて準備した足を、身体の前を斜めにクロスするように引き上げる。この時、壁を押している肘が曲がらないようにしっかりと押さえ、真上に立ち上がる



注意点

クロスオーバーする足が真っ直ぐ上がってしまい、クロスオーバーしきれていない動作になることがよく見られる。また、クロスオーバーの動作と同時に、上半身が横を向いてしまうこともあるので注意する

⊗Error!



クロスオーバーすべき足が真っ直ぐに上がり、つま先が外に向いている



6-3. ウォールドリル・エクステンジ・ラテラル チェンジ 2

目的：横方向へのステップ動作を、力強く素早く連続で行う。
リフトのラテラルと同じように、地面を押す方向に加えて、足を切り替える動作を素早く行えるようにする

セットと回数：3-5 セット × 左右各 5 回

- ① リフトのラテラルと同じように、壁や柱に横向きに立ち、壁側の足を引き上げた状態で準備する
- ② 外側の支持足で軽くジャンプし、素早く左右の足を2回切り替え、最初の姿勢で止まる
- ③ 2回のチェンジごとに止まり、姿勢を確認しながら続けて行っていく



⊗ Error!



膝の引き上げが浅く、壁を押す方の肘が曲がっている

注意点

最初に支持している足の引き上げ動作が小さくなってしまうことがよく見られる。また、壁を腕だけで押してしまい、肘が曲がってしまうことも多いので注意する



6-4. ウォールドリル・エクステンジ・ラテラル チェンジ 4

目的：横方向へのチェンジを、姿勢を崩さずに繰り返し力強く素早い動作を行う。チェンジの動作の繰り返して壁や柱を横向きに押していくイメージで行う

セットと回数：3-5 セット × 左右各 5 回

- ①チェンジ 2 と同じ準備姿勢をとり、外側の支持足で軽くジャンプしてチェンジ動作を開始する
- ② 4 回のチェンジごとに止まり、姿勢を確認しながら続けて行っていく



6-5. ウォールドリル・エクステンジ クロスオーバー チェンジ 2

目的：横方向に足をクロスさせて進むための素早く力強いクロスオーバーの動作を、連続して行う

セットと回数：3-5 セット × 左右各 5 回

- ①ウォールドリル・リフトのクロスオーバーと同じように、壁や柱に横向きに立ち、外側の足を身体の前にクロスさせて準備する
- ②壁側の足で軽くジャンプし、素早く左右の足を 2 回切り替え、最初の姿勢で止まる
- ③外側の足は常に身体の前にクロスさせるようにし、2 回のチェンジごとに止まり、姿勢を確認しながら行っていく



注意点

連続動作で行うため、クロスオーバーの動作ができずに真っ直ぐに足が上がってしまうことがよく見られる

⊗Error!



クロスオーバーすべき足が真っ直ぐ上がってしまう
(また、引き上げが足りず、壁を支える方の肘が曲がっている)

6-6. ウォールドリル・エクスチェンジ・クロスオーバー チェンジ4



目的：クロスオーバーのチェンジを、姿勢を崩さずに繰り返し力強く素早い動作で連続して行う。チェンジの動作の繰り返して壁や柱を横向きに押していくイメージで行う

セットと回数：3-5セット × 左右各5回

- ①チェンジ2と同じ準備姿勢をとり、壁側の支持足で軽くジャンプしてチェンジ動作を開始する
- ②4回のチェンジごとに止まり、姿勢を確認しながら続けて行っていく

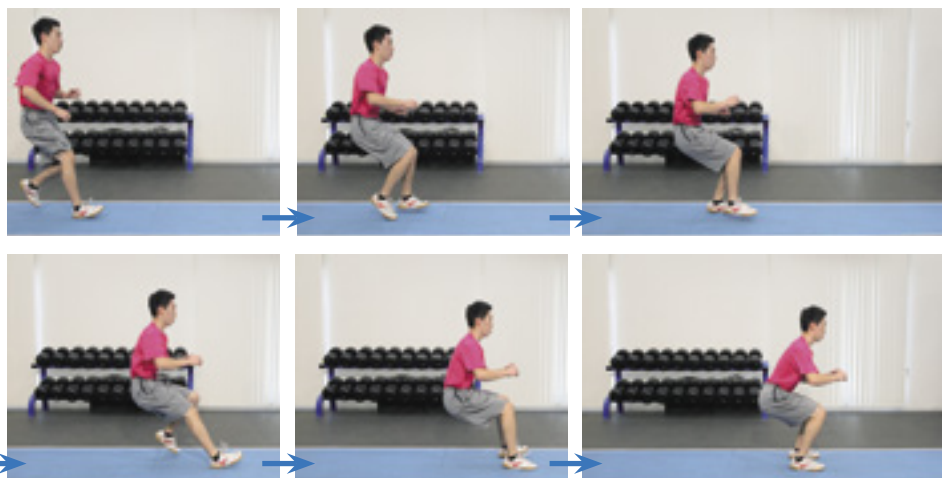


6-7. 減速ドリル

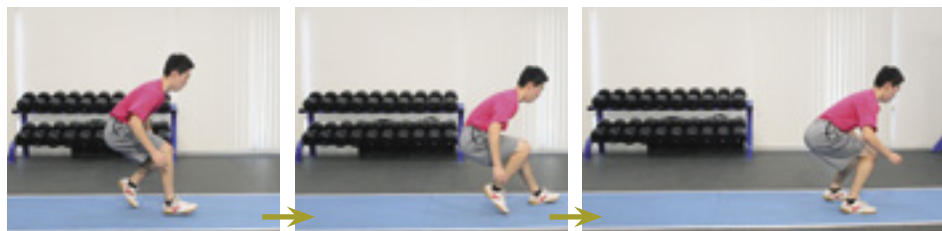
目的：速い速度で走っている状態から、できる限り素早く止まれるようにする。スピードを上手く落とし、止まった後に次の動作に移りやすくするため、正確に行うようにする

セットと距離：3-5 セット × 5-10m

- ① スタート地点から、ストップ地点に向かって走る
- ② ストップ地点が近づいてきたら、身体を後ろに傾けながらブレーキをかける
- ③ ストップ地点では、低い姿勢になり、アスレティックポジションで止まる
- ④ 最初はゆっくりの速度から行い、慣れてきたら少しずつ走る速度を上げてストップ動作に入るようにする。また、距離も短い距離から長い距離までを設定し、距離とスピードに合わせて上手く止まれるように練習していく



⊗Error!



前かがみが強い状態で止まってしまう（減速する時に、身体を前にかがめるようにすると、止まりにくくなる）

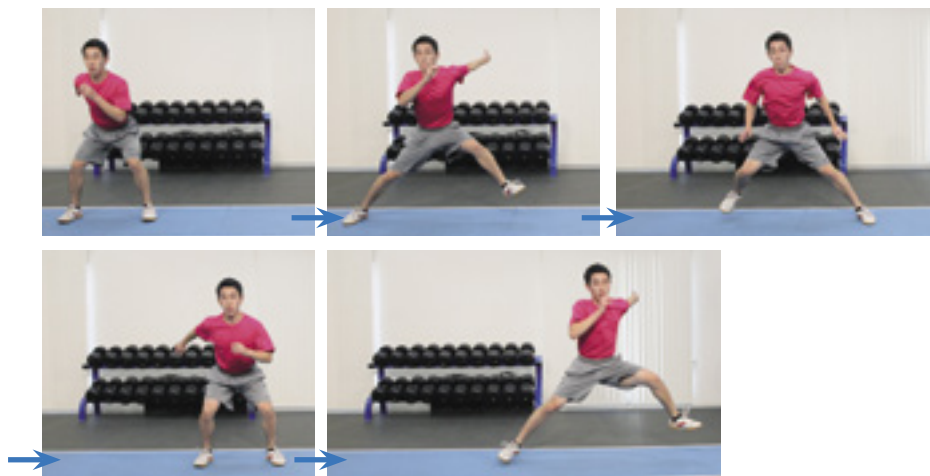


6-8. サイドシャッフルステップ

目的：ウォールドリル・ラテラルの動作を使い、実際に横に進む動作を行う。地面を押す足と進む方向に引き上げる足を上手く使い、1歩で素早く大きく横に進めるようにする

セットと距離：3-5 セット × 左右各 5-10m

- ①進む方向に対して横向きに、アスレティックポジションをとって準備する
- ②進む方向と反対側の足で地面を押し、進む方向側の足はリフトの動作を行い、横に1歩進む
- ③アスレティックポジションで1歩ごとに止まり、姿勢を確認しながら同じ動作を繰り返し、横に進んでいく



⊗Error!



横に進む時、上半身が取り残され、下半身だけが先に進んでしまう

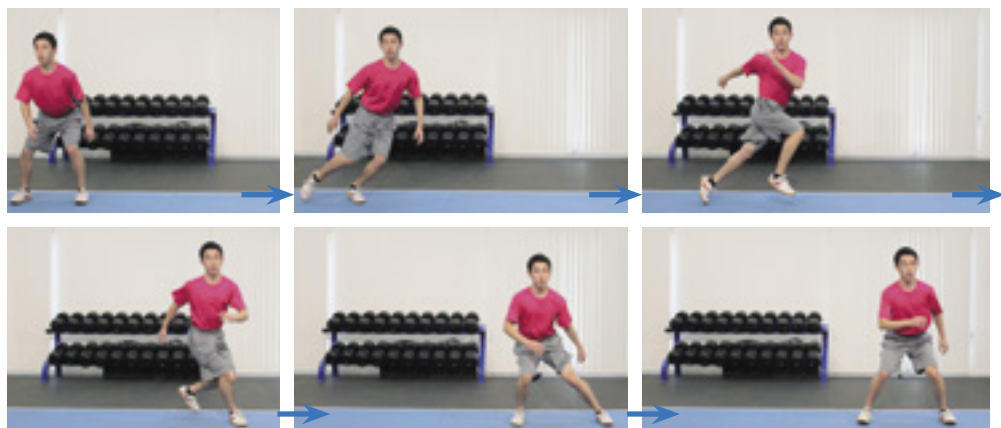


6-9. クロスオーバーステップ

目的：クロスオーバーの動作を使い、実際に横に進む動作を行う。支持足が地面を押す力を生かしてクロスオーバーした足を進められるよう、力強く正確に行う

セットと距離：3-5 セット × 左右各 5-10m

- ①進む方向に対して横向きに、アスレチックポジションをとって準備する
- ②進む方向と反対の足を身体の前にクロスさせながら、進む方向の足で地面を力強く押し、横に1歩進む
- ③アスレチックポジションで1歩ごとに止まり、姿勢を確認しながら同じ動作を繰り返し、横に進んでいく



⊗Error!



腰部とともに胸部まで一緒に回旋してしまっている。写真はないが、逆に、腰部も胸部も回旋せずに足先だけをクロスさせるのも間違い（映像ではこちらの間違いを収録しています）。

7. スピード&アジリティトレーニングのプログラム

これまで紹介してきた、スピード&アジリティのトレーニングは、プライオメトリックトレーニングと同じように、強度の高いドリルやエクササイズが多くなっています。そのため、トレーニングの量や休息时间、トレーニング頻度などに気をつけて行うようにしてください。

8. ウォームアップ

スピード&アジリティトレーニングのウォームアップも、プライオメトリックスで紹介した（126 ページ参照）のと同じように、ジョギングや簡単なジャンプ、フットワークなどを取り入れ、よく準備ができた状態で始めてください。また、ウォールドリルなどに慣れてきて、実際に走るトレーニングが増えてきた場合には、ウォールドリルをウォームアップとして行うこともできます。

9. エクササイズの休息时间

スピード&アジリティトレーニングのエクササイズを行う時は、1 セット行ったら2～3分の休息をおいて次のセットを行うようにしてください。プライオメトリックトレーニングと同じように、高い強度のエクササイズを行う場合は、十分に回復した状態で次のエクササイズを行わないと、正しいフォームで行えず出せる力が弱まってしまい、最大限の効果が得られにくくなってしまいますし、ケガの可能性も高くなってしまいます。

10. トレーニング頻度

スピード&アジリティトレーニングは、毎日行えるものではありません。週に何回、何日間隔で行えばよいかも気をつけるようにしましょう。

プライオメトリックトレーニングと同じように、週に2～3回、1日から2日の間を空けて行うようにしましょう。また、例えば休みの日の次の日に行うようにすれば、前のトレーニングから身体も回復していて、より高い強度でもうまく力を発揮でき、素早い動作が可能になっています。できるだけ疲れていない状態で行うようにしてください。