

「これだけはまず覚えてほしい！」

## ランニングのポイント

レオニダス RC 高橋海輝

### ①腕は前にも振りましょう！

→前に振るときは腕を胸の前でたたむまで振る。

後ろは肘が90°、手が腰で止まるようなイメージ

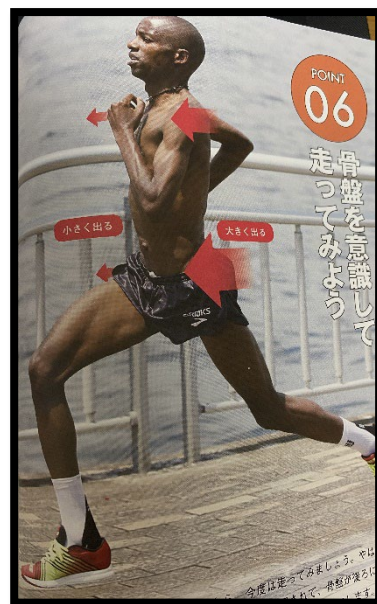
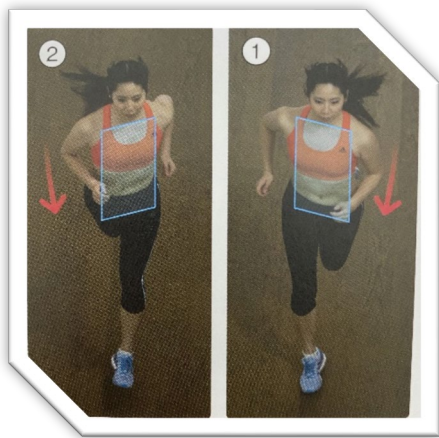


### ②腕を前に振ってきたタイミングで、同じ側の骨盤を前に！

→(右の場合)前に右腕を振る時に、

斜め30度上に向かって右の腰骨を引っ張り上げるイメージ！

実は走るとき、体をねじるわけではないので注意！



### ③接地は体幹の真下(のイメージで！)

→実際には写真のように半歩ほど前で着地しています

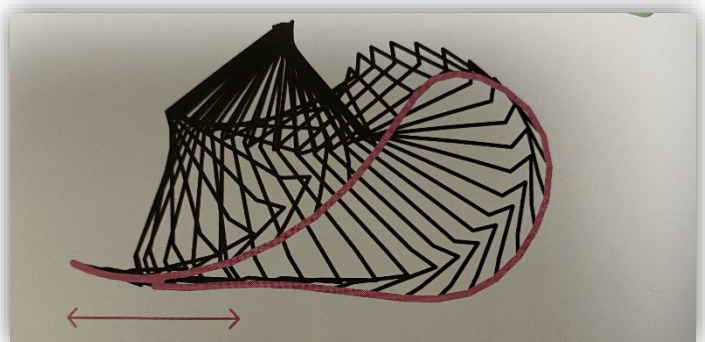
なるべく真下にする**こと**で素早く脚をさぼくことができます！



### ④脚は前後・上下に動かすのではなく、回すもの！

→がむしゃらにもも上げをしても、大股で走っても、ただ疲れるだけ…

滑らかに自転車をこぐ動作(サイクリング動作)を意識しましょう！



実際の脚の軌道

### ⑤骨盤の自然な前傾に合わせて体を倒す！

→骨盤は水平より**10度ほど前に傾いています**。

この**自然な傾きに沿って、体をまっすぐ傾ける**ことが重要！

不思議と体は勝手に前に進み、体幹も使えるようになります👍

