

第一章 走ることは全てのスポーツの基本……………14

スポーツは相手とのスピードが勝負……………14

野球、サッカー、ラグビー、テニス……競技は違っても走るは基本……………19

走れるようになると競技のパフォーマンスが上がる……………21

「走らされる」メリット……………25

一 身体ができる／二 自分の知らない練習ができる／三 みんなと一緒だと安心感がある／四 たくさん練習をした爽快感や充実感／五 やめられないから、根性がつく

第二章 なぜスピードが大切なのか……………40

走りこめば良かった時代が懐かしい……………40

スピードって？／現代スピード事情／ハイスピード、ハイリスク／直線スピードを

区分する／止まる、は始まり

足がつる、原因は？……………58

乳酸は正義の味方だった……………60

第三章 「走る」とはどういうことなんだろう？……………62

部活で走ってますか？……………62

元気に走ることが一番大事／満員電車でもたくさん酸素が使えるようになる？

坂ダッシュで鍛えよう……………73

坂ダッシュは脚が太くなる？／成長しているうちは、50m走が速くなる

日本人は今のような走りではなかった！……………82

最大の能力を発揮するために……………85

クセは直そうよ／あなた、つぶれてます／まっすぐに立てればいい

第四章 プロスポーツ選手がもっているアンテナ……………97

自分の動きを感知できるか……………97

早歩きができないプロ野球選手／ラクロス女王の憂うつ「それ、ジョギングだろ！」／マツチヨの悩み、走れるけど、伝えられない！／力を伝えるってなんだろう？

アンテナタイプ……………114

自分で見つける大事さ／重心を感じる、イメージする

第五章

正しい走り方ってあるの？……………122

結果がなにを語るのか……………122

身体を大きくしても、速くならない

高速走行のための走り方……………129

ほとんどみんなプッシュしている／跳ねる走り方（バウンディング）って？

第六章

わかると楽しい、走りの正体……………138

とっても簡単、トントン走り⇨バウンディングを覚えよう……………138

課題を力で解決しない／ふたつめの課題！ ヒザは勝手に上がる／最難関！ ラン

ニングへの転換／わからない、を大切にしよう

速くなるためのトレーニング法……………161

マークをおいて走る、リズムを生み出す／目からウロコ！ スタート姿勢で速くなる！／反応が大切／スタートが苦手、を克服。ようい（直前）、の体勢は前足に体重をかける／△（三角）を崩す、オフバランス／ゆらゆらスタート

加速って何だ!?……………178

顔を上げちゃ、ダメダメ！／小さく刻む？ 大きく出る？／スタート＋加速＋トントン（バウンディング）⇨スゴイぞ！

速く走るためにさらに知っておきたいこと……………190

腕ふりは、ヒジふり。ヒジふられ／まわるスピード、野球のベースランニングなら3タイプある／回る走り方を体得しよう！／速さは計らない！ ストップウォッチの使い方

自分の身体を上手に使おう……………202

股関節を動かす／股関節トレーニング例／速く股関節を動かす
足についてやってほしいこと……………211
シューズの選択／足の指を動かそう

おわりに……………部活ではなぜ走らされるのか……………218

イラスト 高村かい