グラーナスプリントコーチの鷲野哲平です。
私は1/8～11にかけて、李忠成選手（横浜F・マリノス）、宇賀神友弥選手・荻原拓也選手・橋岡大樹選手（浦和レッズ）、プロスプリントコーチの秋本真吾さんと共に、スプリント合宿へ参加してきました。そこで、私が観て感じたことをお伝えしたいと思います。

李忠成選手

宇賀神友弥選手

荻原拓也選手

橋岡大樹選手

このスプリント合宿は、選手が各チームのキャンプに入る前の自主トレも兼ねています。そんな貴重な時間を、ボールを使った練習ではなく、「走る」ということに重点を置いた特殊な合宿です。

初日は移動もあり、午後から練習を開始しました。まずは各選手がどのようなフォームで走っているか、動画を撮影しました。そこから、各選手の動きを解析したところ、大きく3つの課題が挙げられました。

① 姿勢　② 接地　③　地面からの反発力のもらい方

この3つの課題をクリアするために、メニューを組み立て、練習を行いました。
その練習メニューの一部を紹介すると
・姿勢づくり
・両足ジャンプ
・ケンケン
・スタートダッシュのフォーム確認
・マーカー走
といったものでした。

簡単に練習風景を写真で紹介します。

ハードルを使って姿勢づくり 李選手

荻原選手 姿勢をしっかり意識できています。

自分の動きを動画で確認。目は真剣そのものです。宇賀神選手「6年前にこのスプリントトレーニングを始めるまで、自分が1人で走っているフォームなんか見たことなかった！」とのこと。実際に自分の走っている姿と、イメージの中の自分のフォームにギャップがないか確認することはとても大事です。

秋本コーチ。動画を用いて、丁寧に解説中です。

ケンケンをしている荻原選手。バネのある弾み方をしていました。

ケンケンをしている李選手。体幹の強さが随所にみられました。

股関節周りの筋肉を鍛えるトレーニング。宇賀神選手きつそうです。

合宿最終日の橋岡選手。まるで陸上選手のようなフォーム。

怪我の予防にはストレッチ。身体のケアは入念でした。

夜はその日の動画を観て、練習の振り返り。

合宿中は一日中、スプリントのことを追求します。

それでは、練習の成果を観ていきましょう。下の写真、これは荻原選手のフォームで、右が合宿前で左が合宿後です。
フォームの変化は一目瞭然ですね。
それでは、どのような変化があったかを課題であった、
① 姿勢
② 接地
③　地面からの反発力のもらい方
の3つを中心に解説していきます。

まず、姿勢の変化について説明します。練習前の写真では上半身の前傾が強く、足が自分の身体よりも前の方にいってしまっています。練習後の写真では上半身は地面に対して垂直に近いポジションになり、足は身体の真下にきています。
走っている時に、前傾が強くなり過ぎると、力がうまく伝わらず、非効率な走り方になってしまいます。合宿後、荻原選手はダッシュしても疲れにくくなったとコメントしてくれました。

次に、接地の変化です。ここで接地とは、足底のどの位置で地面に着地しているかを指しています。今回、荻原さんの中で大きな変化となったのは、この接地です。観ると明らかですが、かかとから地面に着地していたものが、合宿後にはかかとが浮き、足底の前のポジションで接地ができるようになっています。

かかとから接地をすると、地面を蹴るような動作が入り、ふくらはぎや太ももの裏に大きな負担がかかります。これが、かかとを浮かせることで、アキレス腱のバネが使えるようになり、負担なく、これまで以上のスピードで走ることができます。

最後に、地面からの反発力のもらい方です。これは写真では分かりづらいため、動画を参考にしてもらえると良いです。秋本コーチのInstagram に今回の練習の動画が投稿されているので、是非見てください。
地面から力をもらうためには、その力に負けない姿勢をしていることが重要です。
その姿勢とは、まさに合宿後の荻原選手のフォームです。身体が地面に対して垂直で、かかとが少し浮いた接地。これができれば、地面からの力を推進力に変えて、速く前に進むことができます。実際に荻原選手は、一緒に参加した選手が驚くほどスプリント力が向上していました。

ここでは、荻原選手を中心に解説しましたが、李選手、宇賀神選手、橋岡選手も良い感触をつかめたようでした。秋本コーチや各選手のSNSにて、動画が投稿されているのでチェックしてみてください。特に、スプリントトレーニング自体が初めての体験だった荻原選手・橋岡選手は変化が顕著でした。最終日に、荻原選手に合宿前のフォームを確認してもらったところ、「今、このフォームで走ってと言われても無理！」と笑っていました。

4日間という短い期間でしたが、多くのことを学ぶことができた合宿となりました。現役のJリーガーで日本代表経験もある選手の皆さんは、スプリントトレーニングのような地味で、ボールを使わない練習でも真剣に取り組み、秋本コーチや私の予想以上の成長をしました。この短期間で、選手がスプリントのコツを掴んだ理由は、センスや才能といったものでなく、ひとつひとつの練習を丁寧に、正確に取り組んだ結果です。彼らの練習に対する姿勢はとても参考になりました。この経験をスプリントクラスで活かしていきたいと思います。

最後に、李選手が合宿後に Instagram にてこのような投稿をしていました。「小学生の時に出会うべき「走り方」。せめて 10 年前に習いたかった。」日本代表にも選ばれ、海外でも結果を残した李選手のこの言葉は、私にとって大きな励みになりました。この合宿で私もパワーアップしたので、これからのスプリントクラスでは、みんながもっと成長を実感できるような、また足が速くなることでもっと自信を持てるような指導をしていきます！！