

橋本選手 ワンポイントアドバイス

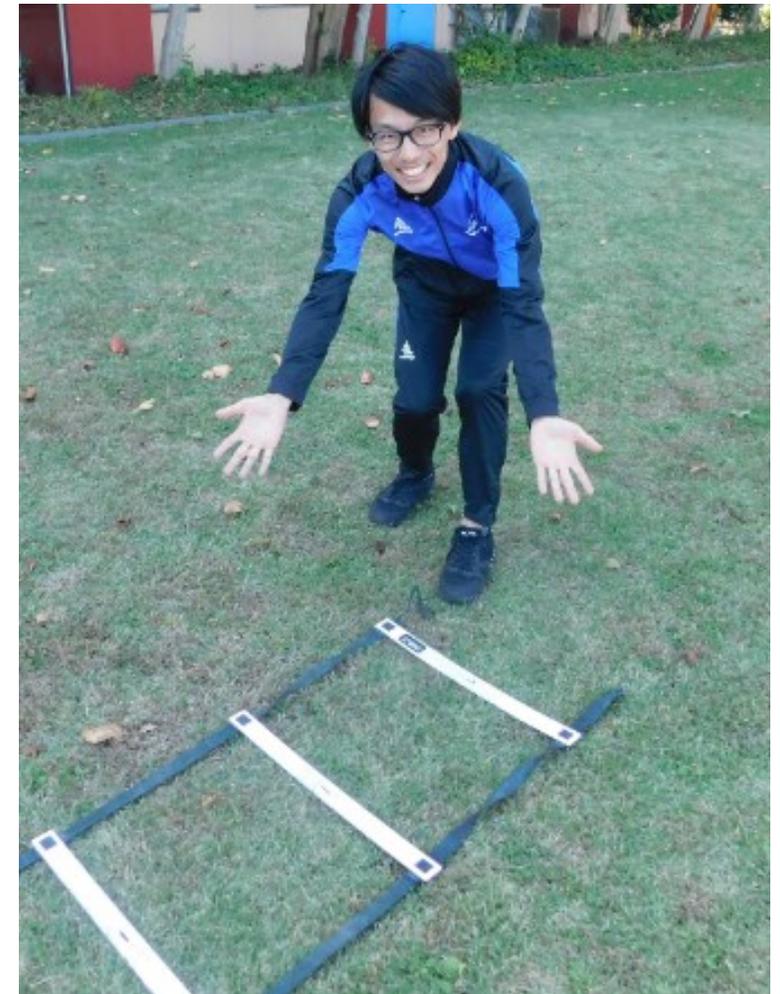
皆さんは着地姿勢を意識していますか？正しい着地姿勢を身に付けると、余分な力を使わず、楽に走れるようになります。

●用語解説

ランニングエコノミー

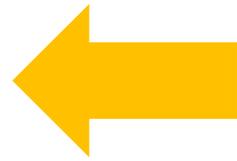
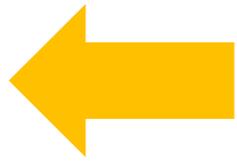
ランニングエコノミーとは、いかに少ないエネルギーで走ることができるかを意味します。

ランニングエコノミーが向上すると「より速く」「より楽に」走れるようになり、ケガや故障のリスクが減少します。



橋本選手おすすすめのトレーニング

「脚力アップと、ランニング時の正しい着地姿勢が身につく」トレーニング



- ①片足でしっかり踏ん張って、ジャンプします。
- ②空中で姿勢を崩さないように意識します。
- ③着地の際は、お尻の重心を意識し、腰が折れたりしないようにしましょう。
- ④この着地姿勢を意識してランニングしてみましょう。

橋本選手 ランニングアドバイス



- 力を使わず、楽に走れる歩幅を自身の練習で見つけよう
- 上半身の力を抜き、腕を振る時に方が上がらないように意識します。
- 目線は、遠くを見すぎると体が後傾してしまうので、自身の体の前傾に合わせて目線を落とすイメージにしましょう。

橋本選手にインタビュー

●かながわ駅伝の思い出

中学、高校、大学と実際にかながわ駅伝を走りました。（77回プレス工業でエントリー）また、72回大会では現在はチームメイトの滋野選手と同じ2区を走ったことも思い出深いです。

●駅伝、長距離を始めたきっかけ

小さいころから水泳をしていたが、中学校には水泳部がなかったので陸上部へ入部しました。周りに応援されて、がんばっているうちに自信がついてどんどん駅伝が好きになっていきました。



橋本選手にインタビュー



● 駅伝、長距離の醍醐味

自分に合った距離、目標を設定して頑張れるところが駅伝のよいところだと思います。

また、その頑張りを周囲が認めてくれることで、チーム一丸となり目標達成に向かっていくことができます。

今後も自分の人生をかけて駅伝と向き合ってきてきたい。