

【技術編②】

# 足が速くなるには どうしたらいいですか？

裏に抜けるスピード、  
裏に抜かせない  
スピードが身に付く！  
姿勢を変えるだけで  
キミの走りが格段に変わる



取材・文/北健一郎 写真/高橋学



**杉本龍勇** (すぎもと たつお)  
1970年11月25日生まれ、静岡県出身。現役時代はバルセロナオリンピックのリレー種目で戦後初めて決勝進出を果たすなど、日本を代表するスプリンターとして活躍。2005年に清水エスパルスのフィジカルコーチに就任し、サッカー選手のスピード強化に取り組む。2011年より湘南ベルマーレのフィジカルアドバイザーに就任。現在、法政大学経済学部教授。

## 日常生活から 正しい姿勢を意識しよう

足が速くなりてえ……。サッカー小僧だったらこれは永遠のテーマである。スピードがあれば、ドリブルでも、飛び出しでも、ディフェンスでも、有利に立つことができる。みんなも試合中や練習中に「もっと足が速かったら……」と思うことがあるだろう。だけど、足の速さは生まれつきの才能だから、どうせ練習したって速くならない、とあきらめている人も多いはず。だけど、足が遅い人でも練習すれば速くなる

ことは十分に可能らしい。そんな噂を聞いた僕たち取材班が向かったのは、Jリーグ・湘南ベルマーレ。このチームで今シーズンからフィジカルアドバイザーに就任した人こそが、「走りの達人」と呼ばれる杉本龍勇さんだ。この杉本さん、清水エスパルス時代にはあの日本代表FW・岡崎慎司選手の足を速くしたことも知られる、スゴイ人なんだ。さぞかし、足が速くなるための特別な練習をしているのかと思いきや……。『特別な練習ですか？ そんなものは何もありませんよ(笑)』とさっぱり。特別な練習をしないで、足を速くすることなんてできるんですか？

『正しい走り方』をすること。これが足を速くするためのすべてといっても過言ではありませぬ。気をつけるのは3つです。『姿勢』と『股関節の動き』と『リズム』。これがちゃんできれば、誰でも足は速くなります。本場にそんなシンプルなことでも足が速くなるんだらうか……。若干の疑問を抱きながらも、まずは姿勢から教えてもらおう。『学校で朝礼のときに『気をつけ』をしますよね？ あの姿勢をイメージして下さい。背筋を伸ばして、胸を張って、足から頭までまっすぐに芯が通ったような状態です『写真1』。速く走るためには、手や足だけを一生懸命に動かして



写真1

○

足から頭までまっすぐに  
芯が通ったような状態

姿勢OKパターン



写真2

×

姿勢NGパターン



本田圭佑選手は  
胸を張って堂々と走る

## 手の動きOKパターン

写真7



手のふりを意識してパス練習してみよう！

## 手の動きNGパターン

写真8



「体を柔らかくすれば、足の動く幅は広がります。これはもう、柔軟運動とかストレッチをしつかりとやるしかありません。特別なことをする

必要はなくて、膝を伸ばしたり、股を広げたりする運動を1回5分ぐらいやるだけ。大事なのは、できるだけ毎日、何回もやること。そうすれば体が硬い人でも確実に柔らかくなるはずですよ」

「体を柔らかくすれば、足の動く幅は広がります。これはもう、柔軟運動とかストレッチをしつかりとやるしかありません。特別なことをする

もダメ。体全体で前に進むのが、走り方の基礎であり、足を速くするための最大の解決策です」

「正しい姿勢を身につけるのはすぐにできるわけではありません。例えば、1日の練習が2時間で、寝る時間が8時間だとして、それ以外の14時間で悪い姿勢をしていたら、絶対に長いほうに影響されてしまいます。トレーニングの間だけ良い姿勢にしても、走っているうちに崩れてしまいます。ですから、日常生活から正しい姿勢にする習慣をつけることが大事です」

「正しい姿勢がどんなものかわかったところで、次は正しい足の動かし方を教えてもらおう。杉

## 足の動かし方OKパターン

写真3



股関節の動きがよい

## 足の動かし方NGパターン

写真4



写真5



写真6

なるほど。これからは、学校に行くとき、廊下を歩くとき、友達と遊んでいるときにも、正しい姿勢がとれているかどうかチェックしよう。

本さんが良い走りか、悪い走りかを見分けるときのポイントが「股関節の動き方」だという。

## 足を根元から動かして体全体で走る

「日本では胸を張って歩いていると『偉そう』だと言われることもありすが、偉そうなくらいでちょうど良いんです(笑)。『アイツ、偉そうだな』と言われても、気にせずに堂々と歩きましょう」

「要は、足が根元から動くかどうかなんです。野球でも良いピッチャーは体全体でダイナミックに投げるじゃないですか？ 手先だけで投げて力のあるボールは投げられない。それと同じことです。ただし、それも姿勢が良いことが前提条件です。悪い姿勢のまま股関節を動かすと、良い姿勢で股関節を動かすのでは、足の動く幅が全然違ってきます」

宮市、永井……  
スピードがある選手でも  
まだまだ速くなれる!!

高速ドリブルを仕掛けるフェイェノールトの宮市亮や、「スピード違反」の異名を持つ名古屋グランパスの永井謙佑など、日本人にも足の速さを武器にする選手が増えている。しかし、



杉本さんは、そんな彼ですら「まだまだ走り方が洗練されていない」とズバリ。

え!? 十分に速そうに見えるんですが……。

「もちろん、今の時点で十分に通用する速さは持っています。でも、正しい走り方を覚えれば、まだまだ速くなるはずですよ」

う～ん、宮市や永井がもっと速くなったら……想像するだけでワクワクする!

普段から「気をつけ」の姿勢で歩く、小まめにストレッチをする、練習に手の動きを入れる。一つひとつは簡単そうに見えても「常に意識してやること」はそれほど簡単ではない。だけど、これをやれば「確実に足が速くなる」と杉本さんは自信満々で言う。

「細かいことを言うよりも、姿勢、股関節、リズム、この3つをちゃんと覚えて下さい。よく、足のつき方はこうです」という記事がありますが、足のつき方だけを変えても足は速くなりません。そこは結果的にそうなるだけであって、大事なものは姿勢であり、股関節の動かし方です。シンプルだけど、とてもわかりやすい「杉本理

論」。清水時代に日本代表FWの岡崎を指導したときも、「体育の授業で習うような、基本的なこと（のくり返し）だったという」。

「サッカー選手には陸上選手のように100mを10秒台で走るようなスピードは求められませんが、サッカーのかけ引きの中で相手に勝つためのスピードは、練習によって身につけることができます。足の速さは才能ではなく技術だと思っので、みなさんも考えながら練習してみてください」

さあ、早速明日から、いや今日から、足が速くなるための習慣作りを実践してみよう!

がリズムをちゃんととること。リズムをとるために大事になるのが、「手」だという。

「サッカー選手はボールを足で扱うので、足ばかりに集中して手がおろそかになりがちです。でも、自分の体を動かさうと、手の動きというのはとても大事です。腕を振らなければリズムをとることはできません」

確かに、クリスティアーノ・ロナウドやメッシ、ロbben、レノンなどスピードがあるとされるサッカー選手はドリブル中も普通に走っているときも手を大きく使っている。ところで、手の動かし方には正しい方法はあるのでしょうか？

「手の動かし方は基本的には何でもいいんです。

自分が、これがやりやすいと思った方法でやって下さい。とにかく大事なのは手を動かすこと。だから、ウォーミングアップのジョギングもそうだし、基礎練習もそうだし、手を使う癖をつけましょう。ボールを使ったトレーニングの中に、手の動きをつけてやってみて下さい」

写真7のように毎日やっているバス練習で手を使うことを習慣づけることが、速く走ることにもつながっていく。基礎練習の中にも走るために大事な要素を取り入れていこう。

足が速くなるための  
習慣作りをする

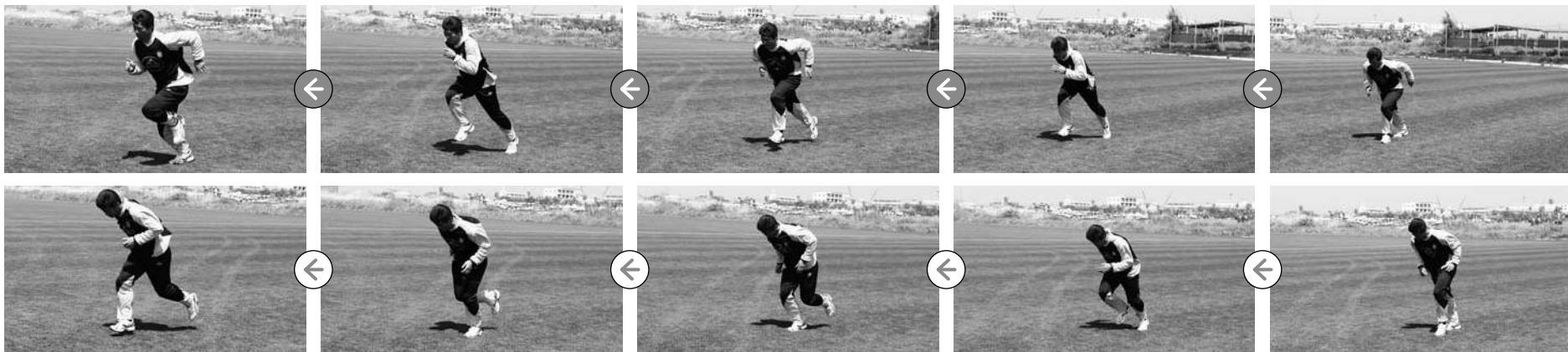
昔は鈍足だった?  
岡崎の足を速くした  
マンツーマンレッスン



杉本さんが清水時代に直接指導したのが、現在はドイツ・シュツットガルトでプレーする日本代表FW・岡崎慎司だ。岡崎と言えば、最大の武器は鋭い

裏への飛び出しからのシュートで、「足が速い選手」というイメージもある。しかし、新人だった当時は「スピードに関してはセンスのかけらもなかった。典型的な足の遅い選手だった」という。

杉本さんは岡崎に「足が速くなりたいか？」とシーズンオフ期間中の自主トレーニングに誘うと、体育の授業で習うような「走り方」の基本をレクチャー。鈍足だったプロ1年目の選手は、正しい走り方を覚えることによって、日本屈指の点取り屋へ変貌したのである。



3つの要素を押さえて見比べてみよう!

いい走り  
悪い走り