

学年	身長(m)	ピッチ(歩/秒)	ストライド(m/歩)	ピッチ指数	ストライド指数	50m time(秒)	50m速度(m/秒)
1年生	1.18	3.93	1.17	1.36	0.99	11.31	4.42
2年生	1.24	3.99	1.3	1.42	1.05	10.33	4.84
3年生	1.30	3.89	1.39	1.41	1.07	9.95	5.03
4年生	1.35	3.87	1.47	1.44	1.09	9.52	5.25
5年生	1.40	3.85	1.56	1.45	1.12	8.98	5.57
6年生	1.47	3.78	1.67	1.46	1.14	8.77	5.70

ピッチ指数=ピッチ(歩/秒) \times 身長(m) \div 9.8(重力加速度)

※身長(m) \div 9.8してからそれを ν 化してください。

ストライド指数=ストライド(m) \div 身長(m)

◇ご自身の数値とご自身の学年の平均値と比べて自分に足りないものは何か調べてみましょう！！

例)小学5年生 ピッチ指数1.40 ストライド指数1.60

➤ピッチのトレーニングを行ってみましょう！！

下記参考文献をもとに作成

・有川秀之, 太田涼, 中西健二, 駒崎弘匡, & 神園竜之介. (2004).

男児児童における疾走能力の分析. 埼玉大学紀要. 教育学部. 教育科学/埼玉大学教育学部 [編], 53(1), 79-88.

・内藤景・荻山靖・宮代賢治・山元康平・尾縣貢・谷川聡 (2013)

短距離走競技者のステップタイプに応じた100mレース中の加速局面の疾走動態. 体育学研究, 58 : 523-538.

指導を受けたい方
(団体・個人)は
こちらから➡



足が速くなる理論を
誰かに教えたい方は
こちらから➡



オンラインで**定期的に**
走りを学びたい方は
こちらから➡

