

スプリント理論 昔と今

NPO法人 千葉マスターズ陸上競技連盟

第10回合同研修会発表資料

2026年2月14日(土)

第5支部 水口 敬伸

スプリント革命

1991年8月25日 世界陸上東京大会

100m 9秒86 (世界新記録) カール・ルイス

コーチ：ヒューストン大学 トム・テレツ

日本陸連分析班：大阪体育大学 **伊藤 章**

カメラ撮影分析で革命が起きた

**「これで日本の陸上が
変わるかもしれない」**

間違った三大スポーツ医学

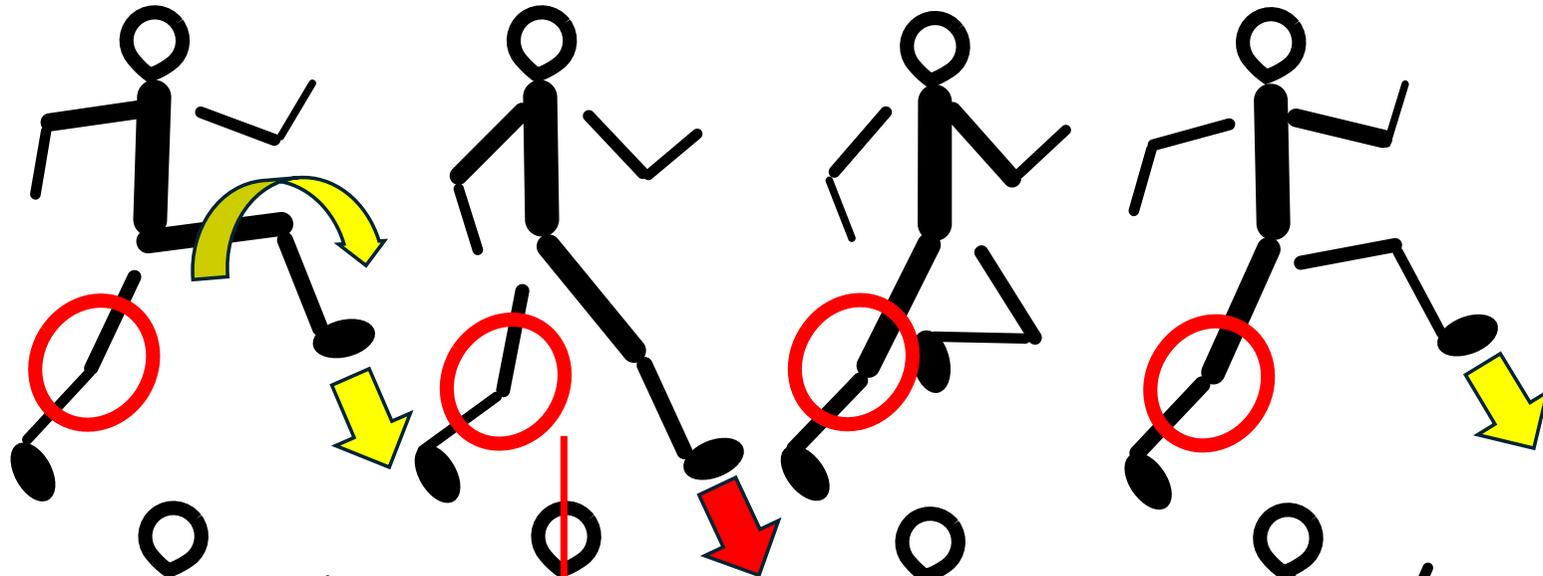
	水	アイシング	うさぎ跳び
昔 1970	×	温	気合 根性
今 2025	◎	冷	関節や筋肉を傷める 運動プログラムから 排除

スプリント革命 日本の昔と今

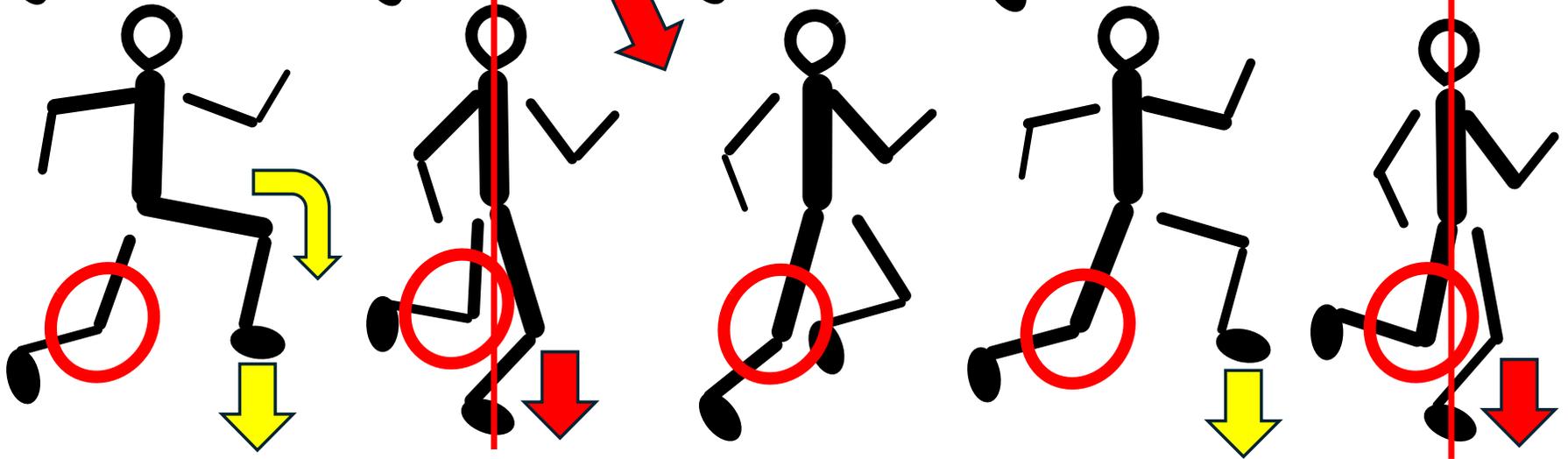
後ろから前にもってくる足 ⇒	もも	下肢	軸足	後ろ足 ひざ
昔 ~1990	高く 上げる	振り出す	ける ひっかく	伸ばす
革命 1991~	あまり高く 上げない	振り 出さない	押す Push	伸ばさ ない

スプリント革命 昔と今

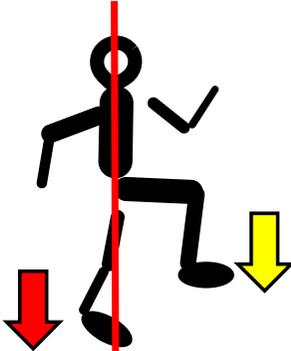
昔



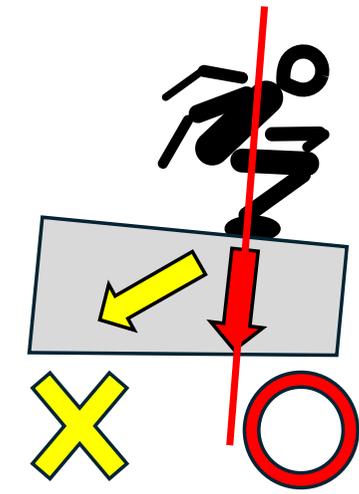
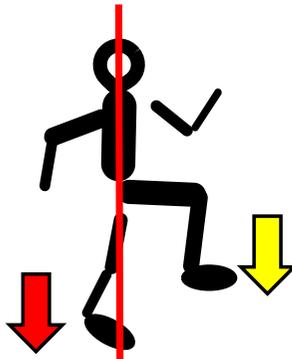
今



日本のスプリント革命 まとめ

理論	もも	下肢	足	後ろ足	アニメ
昔 ~1990	高く 上げる	振り出す	引っかく かきこむ	ける 膝を伸ばす	
革命 1991~	それほど 高く 上げない	出さない	Push 中心軸	けらない 膝を伸ばさず 回収	

スプリント革命 スキージャンプにヒントあり

	指導者	意識	アニメ	スキージャンプの踏切りにヒント有
昔 1950	ゲラルド・マック	ひたすら もも上げ できるだけ高く		滑走路の時速 100km 
革命 1991	トム・テレッツ 伊藤 章	地面を Push 中心軸で		踏切り角度は斜面に直角