



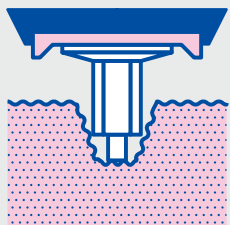
走り方によって平行ピンの形を変えよう

01 つま先で走る

前半逃げ切り型



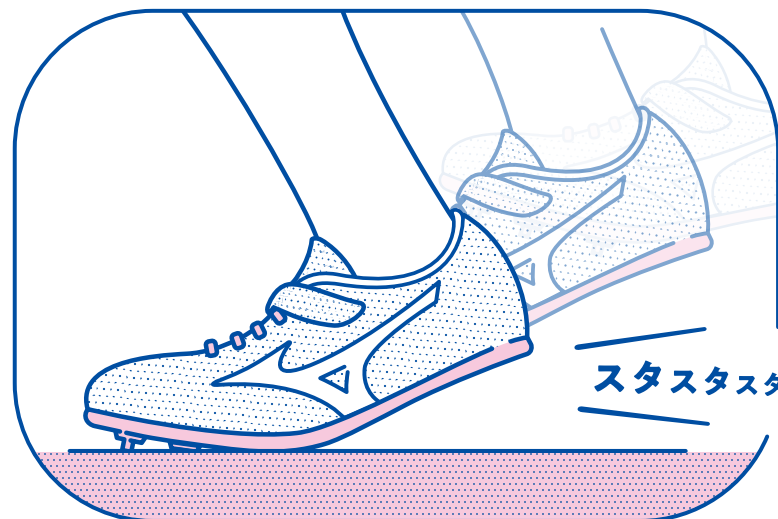
二段平行タイプ



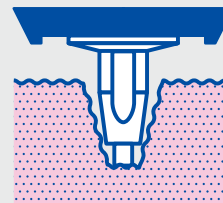
- 1 浅めに刺さり跳ね返る。接地時間が短い。
- 2 トラックから受ける反発力を生かす。
- 3 反発力に耐える強い筋力が必要。

02 中足部で走る

後半追い込み型



グリップタイプ



- 1 深めに刺さるが抜けやすい。
- 2 地面をしっかりとらえる。
- 3 小さな力でも刺さりやすい。