



# 為末大先生 による走り方教室

令和7年11月5日

広島県出身の元陸上選手（400mハードル）

3度オリンピック出場

世界陸上 銅メダル（世界3位）

日本記録保持者





速く走るためのポイントやハードル  
を跳ぶときのコツなどについて、  
教えていただきました！



スタートの姿勢は、  
前足に体重をかけて倒れるように！

ハードルを跳ぶときは腕を前に出して  
前傾姿勢！

ハードル間は「タ・タン・タ・タン」  
のリズムで！

