

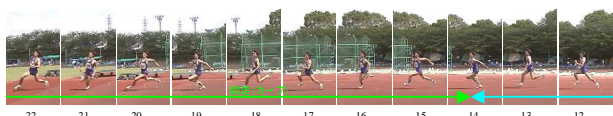
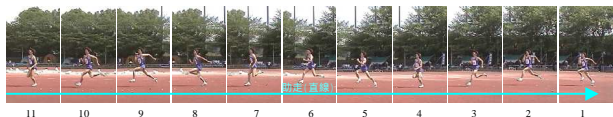
# 走高跳講座

～より高く跳ぶための初中級者用背面跳イメージ～

東京情報大学 総合情報学部  
4年 M03075 柴本 鋼平

## はじめに

独自の走高跳入門講座です。一般的な入門書と違い個人のイメージを中心に、助走・踏み切り準備・踏み切り・空中動作に分けて説明していきます。



写真：東京情報大学 柴本鋼平  
2003.05.03 2m01 失敗

## 助走 (写真1～24)

### 直線と曲線

背面跳びでは、直線から曲線の助走が一般的です。連続写真の選手は、最初の8歩を直線で、9歩目から曲線になります。このように助走を何歩で走り、何歩目から曲線に入るかをしっかり決めておきましょう。

### 前を見る

前半の直線から、バー方向を見てしまうと、曲線で内側に身体を倒しにくくなり、助走で得たスピードを跳躍に変換しにくくなるので、曲線に入るまでは、前を見るようにします。



### マークをしっかりと

直線とカーブを含むので、他の種目以上に正確な位置にマークをおくことが、とても大切になります。踏み切り側から走り、スタート位置を決める選手が見受けられますが効果は期待できません。必ず同じ位置にマークをおけるように、跳躍後はスタート位置の場所を計り、メモしておくことを大切に。

## 踏み切り準備 (写真22～25)

踏み切り準備の際、大きく分かれるのが腕の使い方で、  
シングルアーム  
ダブルアーム  
ランニングアーム  
混合型アーム  
の四つに分けられます。

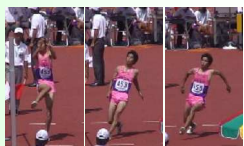


図1 ダブルアーム：菊間涼

上の連続写真は、シングルアームとダブルアームの混合型。図1は、完全なダブルアーム。

自分にあった腕の使い方をするのがベストですが、いずれにしても助走のスピードを落とさないようにスムーズに行くことが大切で、手のふりあげが遅れると逆足も出てこなくなり、逆足を待つ為に踏み切り時間が長くなり、踏み切り足の膝も曲げるようになります。

## 踏み切り (写真24～27)

### 起こすように

走高跳で踏み切るには、膝の屈伸・腕の振り上げと考えられがちですが、実際に跳躍の一番の要素となっているのは、後傾となっている状態から、身体を起こす力が一番の要素と言えます。

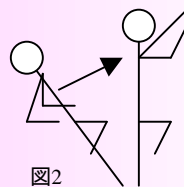


図2



### 屈伸は使わない

実際には、膝の屈伸も使いますが、大きく膝を曲げてしまうとスピードに耐えられなくなり、潰れてしまいます。イメージでは屈伸を使わずに短時間で踏み切るように心がけましょう。

### 踏切時の足の方向



進行方向

踏み切り時は、進行方向に足がむくようにしましょう。左の写真のように進行より開き過ぎて設置すると、力も伝わりにくく、さらに足を痛める原因になります。

### 一本の棒のように

一本の棒が横移動するスピードを止められて、上に跳び上がると共に、自然に回転していくイメージが理想です。

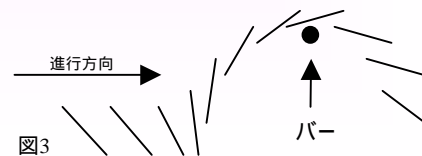


図3

## 空中動作 (写真27～33)

### 意識は尻に？

高さがあっても尻あたりがあたって落としてしまう。いろいろな要因が考えられますが一つの原因として、最高到達点を作る位置を腰とと思っているからだと思います。腰に意識を持ち過ぎると尻を越す前に腹を引いてしまい、尻があたってしまいます。最初から腰ではなく尻がバーを越えていくように意識してください。



この辺

### 踏み切りで決まる

踏み切り時点で、軌道を変えることはできないので、ある程度のクリアランスが決まってきます。空中動作だけを考えるのではなく、助走や踏み切りとも合わせて空中のイメージを作りましょう。

## 最後に

体力練習や日頃からの姿勢、食事あってこそその技術です。練習以外にも、日頃の生活から1cmでも高く跳べるように意識して生活することが一番大切です。

頭の中でなら、どこでもできることなので、練習時間以外にもイメージトレーニングをするといいでしょう。

自分なりの理想とする選手、パフォーマンスを常に考えながら、練習を行うことで練習効果も2倍、3倍にもなるので、常に練習時には自分の理想を考えながら、練習を行ってください。