

走り幅跳び

記録向上のためのポイント



スピードのある

助走



ブレーキ・ロス
のない
強い踏切



バランスの良い
空中フォーム



有利な着地



走り幅跳びでの記録向上のためのポイントは、スピードのある助走、ブレーキロスのない強い踏切、バランスの良い空中フォーム、有利な着地です。

低体力者の体力等の現状



区分	必要な体力要素
◎基礎体力不足	○筋力 — 走り幅跳びに必要な筋肉の力 ○瞬発力 — 短時間に強い力を発揮する能力 ○敏捷性 — 素早く動ける能力
◎専門体力不足	●疾走力 — 助走に必要な早いスピード走力 ○跳躍力 — 空中に跳び上がるジャンプ力
◎技術不足	●走フォーム — 走スピードに必要な体幹の固定、上肢・下肢の動き ●踏切前のリズム — 走スピードを落とさず跳躍するための動き(リズム)・強い踏切 ○空中フォーム — バランスのとれた空中での身体コントロール ○着地フォーム — 柔軟性のある着地姿勢

次に走り幅跳びにおける不合格者の一例です。

不合格者の多くは、次の3つの体力要素が不足しています。先ず基礎体力の不足です。走り幅跳びに必要な筋力、特に体幹部と脚筋力、短時間に強い力を発揮する瞬発力、素早く動くための敏捷性等の能力が不足しています。

2項目は、専門体力の不足です。助走に必要な早いスピードでの疾走力と空中に跳び上がる跳躍力が不足しています。3項目は、走り幅跳びに必要な技術の不足です。走スピードに必要な正しい走フォーム、走スピードを跳躍に活かすための踏切のリズム、バランスのとれた空中フォーム、柔軟性の在る有利な着地姿勢です。

また、体力要素を養成するためには、それぞれ必要なトレーニングがあります。

記録向上のためのポイント



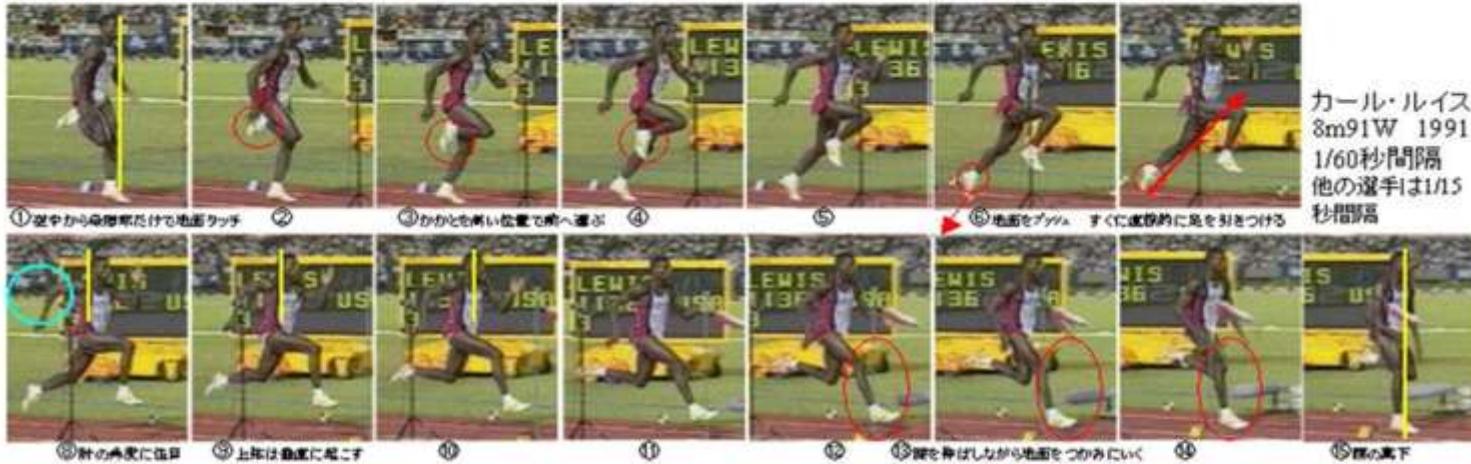
本教育トレーニングのポイント

- ① 高い助走スピード
- ② 高い助走スピードを跳躍に結びつけるための踏切準備と踏切

標準体重・体脂肪以下:トレーニング、食事については、腕立て伏せ参照

走り幅跳びの低体力者の体力等の現状について説明しましたが、限られた期間の中で記録向上を図る場合、記録向上のためのポイントの4項のうち、低体力者には、比較的技術習得容易で成果の出やすい、高い助走スピードとそのスピードを跳躍に結びつけるための踏切準備と踏切についての集中練習が効果的です。したがって、この2項のポイントを強調した練成要領を紹介します。

① 高い助走スピード



カール・ルイス
8m91W 1991
1/60秒間隔
他の選手は1/15
秒間隔

○下肢の動き
(早い切り返し、短切な接地、足関節の固定)

○体幹・上肢の動き
(体軸の維持、素早い腕振り)

⇒ ローピッチ～ハイピッチ
⇒ ハイスピード

目標 50m走: 7秒6以内

※ スタートダッシュはいらない

まずはじめに、高い助走スピードについて説明します。助走は原理として、下肢の動きと体幹、上肢の動きが重要になります。下肢は速い切り返し短節な接地と足関節の固定です。上肢は、体軸の維持と素早い腕振りです。これをローピッチからハイピッチにしていき、トップスピードへもっていきます。助走では最初からスタートダッシュをする必要はありません。

疾走能力の目標は、体育学校データより50m7秒6以内で走る能力が必要となります。

② 高い助走スピードを跳躍に結びつけるための踏切準備と踏切

跳躍力(水平速度・鉛直速度)

※爆発的なバネ(SSC)
ストレッチ・ショートニング・サイクル

最後の一步(踏み切り)

助走スピードを殺さず素早く踏み込む



※間延び(緩慢)しない
タ・タンのリズム

踏切前半

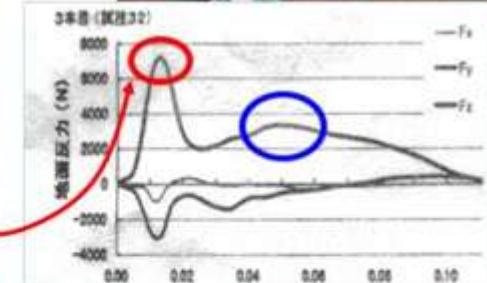


接地時の衝撃力

踏み切り前半

下肢の各関節・筋群は、強い踏み込みと地面からの大きな反力で伸張性収縮により大きな力を発揮＝強い脚筋力(エキセントリック)

踏切後半



踏み切り後半

上肢の振り上げ、体幹・踏切脚を伸展させる。短縮性収縮により爆発的に各関節・筋群を伸展させる。＝強い脚筋力(コンセントリック)

次に、高い助走スピードを跳躍に結びつけるための踏切準備と踏切です。踏切準備は、助走スピードを活かすために短切に素早いリズムの動きが重要となります。踏切直前の最後の一步が緩慢になり間延びしないように注意することが大切です。また踏切では、足の裏全体でしっかりと地面を捉え短切に強く押さなければなりません。この時、踏み切り脚の膝が曲がり過ぎてつぶれないように注意することが大切です。

トレーニングの実際と順序

順序	トレーニング
1	ウォーミングアップ(動的ストレッチ)
2	スプリント(疾走)ドリル
3	踏切準備ドリル
4	跳躍練習
5	筋力トレーニング

トレーニングの実際と順序は、ウォーミングアップ、スプリントドリル、踏切準備ドリル、跳躍練習、筋力トレーニングの順序で行いましょう。

トレーニングの実際

1 ウォーミングアップ<動的なストレッチ> (効果: 関節の状態の確認による傷害予防)

順序	写真	種目	距離・回数等	実施要領(着眼)
1		ジョグ	グラウンド1周 400m	「実施要領」 ゆっくりと走りながら体を温める。 「着眼」 ・リラックス ・自己体調の把握
2		スキップ (腕の前後回旋を同時に行う)	約30m 1往復	「実施要領」 腕を大きく前後に回しながらスキップを行う。 「着眼」 ・肩甲骨の動きを意識した大きな腕の振り。 ・腕振りと下肢の動きのスムーズな連動
3		サイド・スキップ (腕の内外旋を同時に行う)	約30m 1往復	「実施要領」 腕を大きく内外旋しながらサイドステップを行う。 「着眼」 ・肩甲骨の動きを意識した大きな腕の振り。 ・腕振りと下肢の動きのスムーズな連動
4		トゥー・タッチ	約20m 1往復	「実施要領」 膝を伸ばした状態で概ね肩の高さまで脚を引き上げ、伸ばした手をつま先にタッチする。 「着眼」 ・上体が傾いたり、膝が曲がり過ぎないようにする。 ・柔軟性が低い者は、無理をして膝を伸ばさない。
5		ハイニー・スイング(前)	左右5回 1往復	「実施要領」 膝を横から前に高く引き上げながら膝で大きな円を描くように歩く。 「着眼」 ・膝を大きく上げたまま円を描く。

それでは、トレーニングについて説明します。

まずはじめにウォーミングアップです。ウォーミングアップは、まずジョグ等の軽い運動により筋温を上げます。続いてスキップ、サイドスキップ、トゥータッチ、横から前のハイニー・スイング、前から横のハイニー・スイング、ランジウォークと、動的なストレッチを実施して、筋肉及び関節の状態を確認すると同時に、可動域を広げ、走り幅跳びのための身体の準備を整えるとともに障害を予防します。

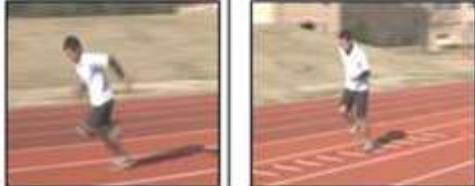
トレーニングの実際

1 ウォーミングアップ<動的なストレッチ> (効果:関節の状態の確認による傷害予防)

順序	写 真	種 目	距離・回数等	実施要領(着眼)
6		ハイニー・スイング(後)	左右5回 1往復	「実施要領」 膝を前から横に高く引き上げながら膝で大きな円を描くように歩く。 「着眼」 ・膝を大きく引き上げたまま円を描く。
7		ランジ・ウォーク	約30m 1往復	「実施要領」 膝を高く引き上げ脚を大きく開き腰を落としながらゆっくり歩く。 「着眼」 ・上体を傾けず、腰をしっかりと落とす。 ・腕は走るイメージで脚に合わせて振る。

トレーニングの実際

2 スプリント(疾走)ドリル (効果:走りの基礎的な動きを習得)

順序	写真	種目	距離・回数等	実施要領(着眼)
1		ハイニー・スキップ	約20m	<p>「実施要領」 走るリズムで膝を高く上げながら少しずつ前に進む。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャープな腕振りに合わせてリズムカルな膝上げを行う。 ・支持脚の膝を伸ばし、上体を後傾しない。
2		ヒールキック・スキップ	約20m	<p>「実施要領」 走るリズムで、踵を素早く臀部に引きつける。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャープな腕振りに合わせてリズムカルな踵の引きつけを行う。
3		ヒール・スキップ ~ ハイニー・スキップ ~ ランニング	10m ~ 10m ~ 30m	<p>「実施要領」 ヒール・スキップ~ハイニー・スキップを連続で行いランニングに移行する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正確な動き意識し、ランニングへスムーズに移行する。 ・ハイニー・スキップからランニングに移行する際は、前傾姿勢を意識する。
4		キャッチング・スキップ ~ ランニング	20m ~ 30m	<p>「実施要領」 意識的に拇指球で地面を押し、前に進みながらランニングへ移行する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・拇指球での接地は短切・リズムカルに行い重心移動を意識しながら前に進む。腕振りはシャープに行う。
5		クイック・スキップ ~ ダッシュ	10m ~ 30m	<p>「実施要領」 上体をやや前傾し、素早いスキップからダッシュへ移行する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャープな腕振りと素早い膝の切り返しから接地の短いダッシュへ移行する。拇指球接地を意識して行う。

トレーニングの実際

2 スプリント(疾走)ドリル (効果:走りの基礎的な動きを習得)

順序	写 真			種 目	距離・回数等	実施要領(着眼)
6				クイック・スキップ ～ ダッシュ ～ ミニハードルギャザー	10m ～ 10m ～ 30m	<p>「実施要領」 上体をやや前傾し、素早いスキップ～ダッシュ～ランニングへと移行する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャープな腕振りと素早い膝の切り返し～接地の短いダッシュ～ランニングへ移行する。 ・ミニハードル間は、素早い脚の引き上げと引き下ろしを意識して行う。
7				30m加 速走	30m	<p>「実施要領」 走り出しの歩幅を一定にし、徐々に加速して全力走に移行する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びの助走を意識して行う。 ・リラックスした大きな動きから徐々にピッチを上げていく。

トレーニングの実際

3 踏み切り準備ドリル (効果: 踏み切り前のリズムの習得)

順序	写 真			種 目	距離・回数等	実施要領(着眼)
1				ミニハードル・ジャンプ走A (ハードル間3.5m×6コ)	約30m	「実施要領」 ハードルをリズムカル(タ・タン)に連続して越えながら走る。 「着眼」 ・踏み切る接地は踵から足の裏全体で短切に行う。 ・腕はリズムに合わせて短切に振る。
2				ミニハードル・ジャンプ走B (ハードル間3.5m~4m×6コ)	約40m	「実施要領」 ハードルをリズムカル(タ・タン)に連続して越え、徐々に高く跳躍しながら走る。 「着眼」 ・踏み切る接地は踵から足の裏全体で短切に行う。 ・腕はリズムに合わせて短切に振る。 ・スピードを意識し、跳躍しながらハードルを越える。

トレーニングの実際

4 跳躍練習 (効果:総合的な動きの習得)

順序	写 真						種 目	距離・回数等	実施要領(着眼)
1							ミニハードル・ジャンプ走～跳躍	約30m (ハードル間 3.5m ×6コ)	<p>「実施要領」 ハードルをリズムカル(タ・タン)に連続して越えながら、徐々に加速して、最後に跳躍する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな跳躍走で加速する。 ・跳躍走は、低く素早く行う。 ・最後の跳躍のリズムは、ミニハードルを超えるリズムと同じ(タ・タン)
2					ミニハードル・リズム跳躍		約10m (ハードル1コ)	<p>「実施要領」 約10m助走距離で、跳躍の踏み切り手前にハードルを設置し、ハードルを飛び越えた後、同じリズムで踏み切り跳躍する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り準備から踏み切りへ移るリズムを(タ・タン)を意識する。 	
3					10m跳躍		約10m	<p>「実施要領」 約10m助走距離で、跳躍する。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りは、ミニハードル・リズム跳躍のリズムを意識して行う。 	
4				全助走跳躍			約20m～ 約30m	<p>「実施要領」 それぞれの助走距離による跳躍を行う。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走力により助走距離を決定する。 ・助走距離は、およその距離と逆走により決定する。 ・助走距離を概略決めたならば、数回助走を実施して決定する。 	

トレーニングの実際

5 筋力トレーニング (効果: 走り幅跳びに必要な筋力の強化)

順序	写真			種目	距離・回数等	実施要領(着眼)
1				ホッピング	片脚10歩 (両脚1セット)	<p>「実施要領」 片脚で連続ジャンプを行う。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り脚は、踏み切った後、膝を努めて高く引きつける。 ・ジャンプに合わせて腕振りを連動させながらジャンプを連続する。
2				バウンディング	左右合わせて 10歩(2セット)	<p>「実施要領」 大きく跳躍をしながら走る。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一步一步強く踏み切り、ジャンプしながら走る。 ・踏み切りは、足の裏全体で強く行う。 ・筋力のない者は、スライトを抑え徐々に慣らしていく。
3				タック・ジャンプ	両脚連続ジャンプ (短切な接地)	<p>「実施要領」 膝をあまり曲げないで、接地を短切に両脚で連続ジャンプする。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・接地は、拇指球として、接地時に足関節を固定しながらジャンプする。 ・下から上への素早い腕振りをジャンプに連動させる。
4				スクワット・ジャンプ	両脚連続ジャンプ (膝を深く曲げて)	<p>「実施要領」 膝を約90度に曲げて、下から上への腕振りと同時にジャンプする。</p> <p>「着眼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・接地は足の裏全体とし、膝を伸ばすと同時に大きくジャンプする。 ・下から上への素早い腕振りをジャンプに連動させる。